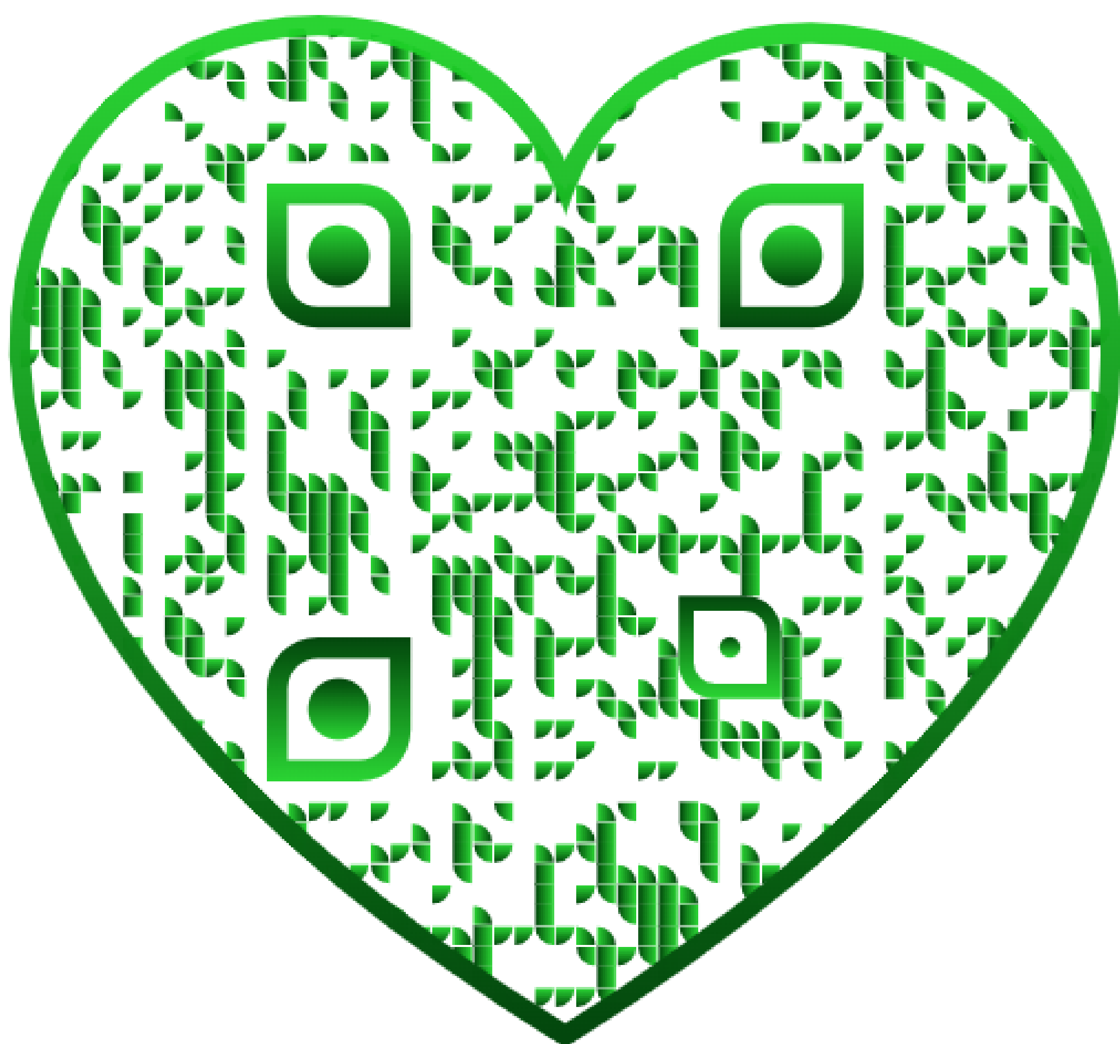
LIXO EMOCIONAL

FAÇA UMA LIMPEZA EMOCIONAL E VIVA MAIS LEVE.

EMERSON VIEGAS & JAQUELINE BARBOSA



Título Original:
Lixo Emocional - Faça uma faxina emocional e viva mais leve

Copyright© 2019 por Jaqueline Barbosa e Emerson Viegas
Todos os direitos reservados. Vedada a produção, distribuição, comercialização, ou cessão sem autorização prévia dos autores.

Revisão
Lara Souto Santana
Jaqueline Barbosa

Projeto Gráfico
Emerson Viegas

Capa
Emerson Viegas

Diagramação
Tales Marins

2019

COMO LER ESSE LIVRO

Ficamos muito felizes que você tenha chegado até aqui. O conhecimento que iremos te passar nesse livro transformou a nossa vida. Levamos anos dando muitas voltas até termos acesso a essa informação. Para nós, o que vamos te explicar nessa obra é a essência do autoconhecimento.

Esse conteúdo que aprendemos, e que agora estamos te repassando, abriu muitas portas para várias transformações nas nossas vidas. E acreditamos que essa possa ser a porta de entrada para a transformação que muitas pessoas estão buscando em suas vidas, seja nos relacionamentos, no trabalho, ou até na saúde.

Quem sabe, você seja uma delas.

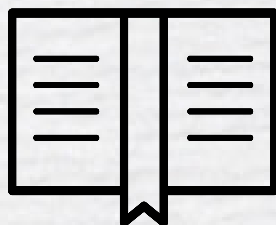
Portanto, traga esse olhar quando estiver consumindo essa obra. A nossa mente racional tende a não nos deixar aprofundar em certos temas que podem acabar nos tirando da zona de conforto. A nossa mente, muitas vezes,

“mente”. Ela faz isso para nos “proteger”, como você vai entender daqui a pouco. Então fique atento para que a sua mente não te passe a ilusão que o que você vai ler aqui é apenas mais do mesmo.

Como você deve imaginar, somente um livro não pode limpar seu lixo emocional. Há coisas que precisamos praticar, não somente ler. Por isso, este é um livro que integra a leitura com um exercício guiado em áudio.

A soma desses conteúdos que você vai ler no livro e praticar com o exercício guiado fazem parte da obra LIXO EMOCIONAL. Poderíamos escrever somente o livro, mas sabíamos que somente ele não geraria as transformações que você está buscando. Então fomos além. **Fizemos uma obra multimídia, que une teoria e prática.** Então o que você está recebendo na verdade é um grande pacote de transformação.

Para que você tenha os melhores resultados que puder ter, **recomendamos que essa obra seja consumida nessa sequência abaixo:**



1. LEIA ESSE LIVRO

Nesse livro está toda a base teórica que você precisa entender sobre lixo emocional e sobre como ele pode estar impactando a sua vida.

No final do livro, você vai encontrar o link que vai te levar para um exercício prático (seu bônus) onde você poderá experimentar a auto-hipnose.



2. FAÇA O EXERCÍCIO GUIADO

Ao final do livro, você terá acesso à um link que irá direcioná-lo para fazer o exercício guiado de limpeza emocional que preparamos para você. Por isso, esse exercício guiado é essencial para que você colha as transformações que você irá aprender lendo o livro.

Somente ler o livro não vai gerar transformações na sua vida. Vai te trazer mais conhecimento, mas não vai te trazer transformações reais. Por isso, se você realmente estiver disposto a olhar para o seu lixo emocional e começar a se livrar dele, é essencial que você faça esse exercício pelo menos uma vez, ou quantas outras vezes você achar necessário. (Se fizer o exercício e sentir que ainda existe muita emoção para ser liberada, repita ele até que sinta

que as emoções ficaram mais tranquilas durante o processo.)

Deixamos o exercício para o final, para que você esteja preparado, pois ele é um exercício muito profundo e intenso.

Por isso, não faça o exercício antes de finalizar a leitura. Fazer esse exercício guiado é uma parte essencial do seu processo de transformação, portanto não pare somente na leitura - siga em frente.

Tanto o livro, quanto o exercício, ficarão disponíveis para que você possa acessar e rever sempre que quiser.

Boa jornada.

índice

COMO TUDO COMEÇOU 8

PORQUE SEUS RELACIONAMENTOS
NÃO TÊM DADO CERTO 44

EXISTE FELICIDADE SOLO? 52

OS BASTIDORES DA NOSSA MENTE
E COMO ELA AFETA AS NOSSAS RELAÇÕES 59

DESVENDANDO O
LIXO EMOCIONAL 73

A PORTA PARA
A TRANSFORMAÇÃO 83

PARA FERIDAS
MAIS PROFUNDAS 108

HORA DE PRATICAR 117

DEPOIMENTOS 122

COMO TUDO COMEÇOU

Era início dos anos 2000 e a vida era um bocado diferente naquela época. As pessoas não tinham smartphones, se olhavam mais nos olhos e ainda nem sonhavam com aplicativos de táxi. Mas já existia algo que foi responsável pela união desse casal que vos fala: o Orkut.

Sim, nos conhecemos no Orkut. Eu vi o perfil dele e inexplicavelmente fiquei hipnotizada. O nome dele ressoava na minha cabeça como se fosse familiar. Eme Viegas. Olhei as fotos. Li um texto que ele tinha no perfil onde ele se descrevia. Vi as comunidades. Olhei o status de relacionamento: em um relacionamento sério.

Saí do perfil dele mas o seu nome nunca mais saiu da minha cabeça. Eme Viegas. **Volta e meia o seu nome reaparecia na minha tela mental.** Eu imaginava cenas do futuro com ele sem mesmo nunca termos nos falado.

Durante alguns anos eu stalkeei ele. Deixei um scrap, ele nunca me respondeu. Eu via que ele continuava num relacionamento sério então nunca insisti. Mas eu imaginava se algum dia ia encontrar com ele pessoalmente. Essa ideia me gerava um frio na barriga, uma emoção que, na época, eu não sabia identificar o que era.

Jamais imaginaria que esse seria o homem com o qual eu iria me casar. Que a gente criaria juntos vários projetos de sucesso, entre eles, o Casal Sem Vergonha que ajudaria

milhões de pessoas a se amar mais, se empoderar, ter relacionamentos mais felizes e claro - ter uma vida sexual muito melhor. Jamais imaginaria que seria com ele que eu adotaria uma cachorrinha. **Que ele me ajudaria a enxergar potenciais em mim que eu nem sabia que tinha.** Que com ele eu iria viajar o mundo trabalhando do nosso laptop. Que ele seria o amor da minha vida.

Depois de quatro anos desde que eu entrei no perfil dele pela primeira vez, finalmente vi que ele estava solteiro. Mandei uma mensagem privada. Ele respondeu. A gente começou a se falar pelo saudoso MSN e eu não acreditava que aquilo estava acontecendo. **Era como se alguma parte de mim já soubesse o que viria pela frente e isso me dava um senso de urgência que eu não conseguia entender.** Eu sentia aquilo, mas não podia falar para ele ou as chances de ele me achar uma maníaca e sumir seriam grandes.

Segui com paciência levando muitos canos. **Ele estava num momento em que se intitulava o "lobo solitário".** Depois de algumas decepções amorosas, tinha se convencido que o melhor na vida era mesmo ficar solteiro, tendo vários rolos, vivendo várias histórias. A gente marcava de se ver e ele desmarcava. Sumia. Eu nunca tive esse perfil de ficar correndo demais atrás de uma pessoa mas, com ele especificamente, eu sentia que valia a pena insistir. **Sentia que ele ainda não tinha enxergado o que eu estava enxergando.**

O que eu não sabia é que, por trás da imagem de “lobo solitário”, no fundo ele tinha vontade de encontrar uma parceira de vida. **Por isso, há alguns meses, ele vinha fazendo mentalizações toda noite antes de dormir para “atrair” a mulher dos seus sonhos.** Ele fazia um exercício de imaginar como essa mulher seria - uma mulher parceira, de atitude, que pensasse fora da caixa e com a qual ele tivesse uma química inexplicável. Ele se imaginava ao lado dessa mulher. Sentia o frio na barriga. O quentinho no coração. A sensação de completude. Ele não tinha percebido ainda, mas as suas mentalizações estavam funcionando. **Essa mulher já tinha aparecido na sua vida, mas ele não tinha percebido.** Era eu.

Depois de algumas idas e vindas, três meses depois, ele finalmente percebeu que havia algo especial na nossa conexão e me pediu em namoro. Eu não acreditava. Era como se eu estivesse sendo “guiada” para esse encontro. A certeza que eu tinha não era algo racional. Era emocional. Eu sentia essa emoção, essa força me direcionando para esse caminho. E eu fui. Hoje nós entendemos que essa força é o subconsciente agindo, seguindo sua programação, conforme vamos explicar mais para frente neste livro.



Quando ainda éramos “xóvens”, em 2011.

Logo no início do namoro, começamos a ver que tínhamos quase uma fixação por assuntos de relacionamentos. Adorávamos ler e pesquisar sobre isso.

Tínhamos essa curiosidade natural sobre o que une as pessoas, o que faz um relacionamento ser feliz, o que faz um relacionamento fracassar e a gente ficava discutindo ideias e criando conceitos juntos.

O Emerson, que já tinha uma visão mais inovadora de negócios, por ser publicitário, **deu a ideia de criarmos um canal no Youtube falando sobre relacionamentos e sexualidade de uma forma mais franca e leve,** com menos tabus, desmistificando temas, empoderando as pessoas e tratando desses temas com mais naturalidade.

Na época eu nem sabia o que era um canal de Youtube. Era a época em que a internet "era somente mato". Estavam começando a surgir os primeiros vlogs. Poucas pessoas ganhavam dinheiro vivendo de criar conteúdo para a internet,

diferente dos dias de hoje. O Emerson, que já enxergava lá na frente, foi com paciência me mostrando a oportunidade que estávamos tendo.

Não tinha ninguém na internet falando sobre relacionamentos. Empoderamento feminino era um tema do qual não se discutia. A única coisa que se falava sobre relacionamentos na internet eram as dicas de lingerie sexy para segurar o seu amor. E nós sabíamos que os desafios dos relacionamentos não poderiam ser resolvidos com nenhuma lingerie da Victoria's Secret. **Existia uma lacuna enorme para falar desse tema e a gente iria ocupá-la.**

Nós desejávamos realizar esse sonho com tamanha vontade que passávamos muitas horas imaginando como seria quando o projeto estivesse pronto. Criávamos imagens com recortes de revista montando os cenários dos nossos sonhos - **nós felizes, trabalhando juntos, ajudando pessoas** - e as espalhávamos pela casa. Já agradecíamos pela realização desse sonho mesmo ele ainda sendo somente uma imagem mental nossa. Sempre que tínhamos a oportunidade de fechar algum patrocínio, a gente já imaginava esse patrocínio acontecendo. Criávamos no Photoshop imagens do extrato bancário dos nossos sonhos e colávamos no espelho para olharmos para ele todos os dias.

Mentalizávamos a gente descobrindo as melhores oportunidades de negócio, percebendo as melhores tendências. **Na época, não sabíamos que o nome disso era auto-hipnose. E nem imaginávamos o quanto essas práticas transformariam a nossa vida.**

Lançamos o Casal Sem Vergonha e, pouco tempo depois, nosso canal no Youtube já acumulava milhões de visualizações. Começamos também a escrever um blog onde começamos a publicar textos com a nossa visão sobre relacionamentos. O blog logo virou um sucesso, atingindo 7 milhões de leitores por mês. Todos os dias publicávamos textos inéditos que ajudavam as pessoas a desbloquear suas vidas amorosas, quebrar tabus e se empoderar.



Indo gravar para o nosso canal do Youtube, em 2012.

O sucesso foi tanto que logo pedimos demissão dos nossos empregos - o Emerson era publicitário e eu era professora de inglês - e passamos a nos dedicar 100% ao projeto. No começo foram aqueles perrengues clássicos de falta de dinheiro somado à falta de experiência, mas com o passar do tempo o sonho só foi crescendo mais e mais.

Eu sempre gostei de escrever, mas não achava que tinha talento para isso. O Emerson sugeriu que eu começasse a escrever alguns textos. “Eu? Vou escrever sobre o quê?”. **Ele sempre me incentivou e hoje eu vejo que ele já enxergava que eu tinha um talento que eu não tinha conseguido aceitar ainda.**

Os primeiros textos foram terríveis. Mostrava para ele e ele sempre me incentivava: “Isso mesmo amor, você tem talento.” Essa força que ele me passava me fez seguir e cada vez mais fui treinando e ficando melhor na arte de passar conceitos através das palavras. **Cada dia mais o blog crescia, conquistando picos de audiência e se tornando um case de sucesso no mercado de blogs.** Em pouco tempo, marcas começaram a patrocinar o projeto e ele se tornou nossa principal fonte de renda.



Depois de uma tarde no motel, em 2010, o publicitário **Emerson Viegas**, de 30 anos, e a tradutora **Jaqueline Barbosa**, 24, decidiram acabar com algo que os perseguia desde o início do namoro, em 2009: a insatisfação profissional. Conselheiros oficiais dos relacionamentos dos amigos e adeptos de longas conversas sobre amor e sexo, viram nesse hábito uma oportunidade de negócio. Em princípio, pensaram em escrever um livro sobre o assunto. Concluíram depois que um projeto na web seria resposta mais rápida. Nasceu assim o blog Casal sem Vergonha, com temas como mentiras na hora da conquista, dicas para fazer sexo na piscina e erros feios de português, como confundir várias vezes "seção" com "sessão". "Escrevemos em lin-

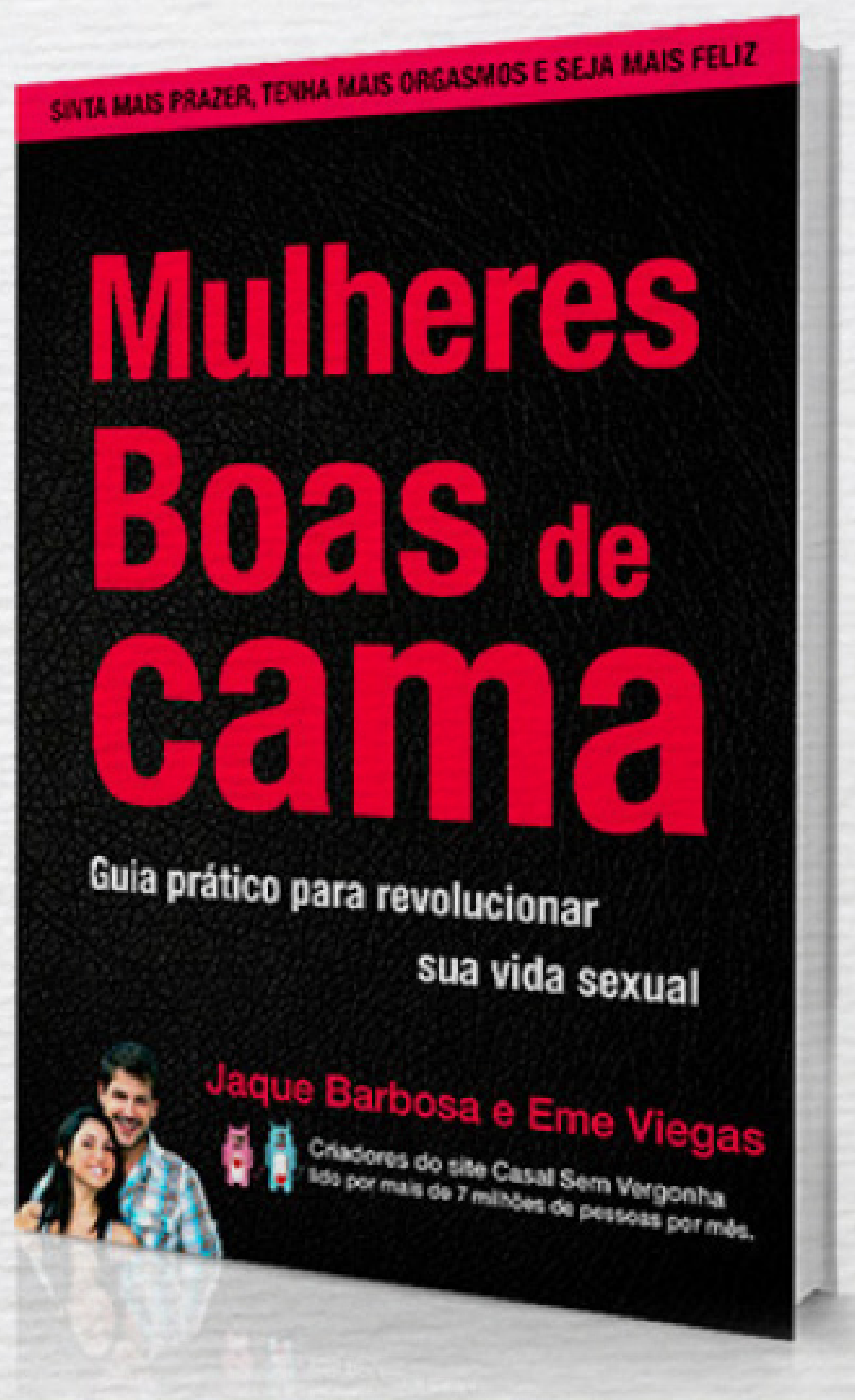
Matéria de 2013, na Revista Veja São Paulo.

Recebíamos todos os dias mensagens de leitores nos agradecendo por termos ajudado a salvar seus casamentos, mulheres celebrando seus primeiros orgasmos seguindo as nossas dicas, pessoas redescobrindo seu amor próprio, construindo relações mais harmoniosas. **Pessoas nos paravam na rua para contar como a gente tinha**

influenciado de alguma forma positivamente suas vidas. A mensagem estava chegando para elas e, com nossa ajuda, elas estavam revolucionando suas vidas.

Percebemos que o nosso público era em grande parte mulheres e também que uma parcela considerável dessas mulheres tinha algumas coisas em comum: **elas nunca tinham tido um orgasmo, tinham muitas inseguranças na hora do sexo ou não sabiam como sentir prazer.**

Decidimos, então, escrever um livro compilando todas as técnicas de sexo que havíamos aprendido e praticado desde a criação do Casal Sem Vergonha e assim nasceu o livro Mulheres Boas de Cama, que já vendeu mais de 25.000 cópias. Até hoje recebemos mensagens de mulheres que conseguiram ter orgasmo pela primeira vez seguindo as instruções do livro ou que tinham conseguido dar prazer para o parceiro no sexo pela primeira vez na vida.



Nosso livro MBC, que ajuda as mulheres a sentir e dar mais prazer.

Nesse meio tempo de existência do Casal Sem Vergonha, muita coisa aconteceu em paralelo na nossa vida. Criamos também um site chamado Hypeness, que se tornou o **maior site de inovação e criatividade da época no Brasil** atingindo mais de 5 milhões de leitores por mês, conquistando patrocínios de marcas de como Google, Heineken, Intel, Samsung, entre outras e ditando tendência para um novo formato editorial de blogs naquela época. Em 2017, ele foi vendido para uma empresa multinacional e que nos consolidou de vez como

empreendedores e especialistas em criação de conteúdo na internet - sempre com a missão de inspirar pessoas.

Também deixamos de morar no olho do furacão de São Paulo e passamos a viver como nômades - levávamos o trabalho no nosso computador. **As pessoas nos perguntavam muito como a gente podia gerenciar uma empresa de blogs com um time de mais de 30 pessoas nos bastidores, sem termos escritório fixo.** Admito que éramos um tanto quanto viciados em criar projetos nessa época (talvez sejamos até hoje!) e para compartilhar esse estilo de vida e trabalho com as pessoas, criamos também o site Nômades Digitais. **Nele a gente mostrava nossa vida viajando e trabalhando ao mesmo tempo ao redor do mundo.** Criamos também, um pouco mais para frente, um curso online, que teve mais de 3 mil alunos matriculados, para ensinar as pessoas a criar um trabalho remoto para terem a liberdade de estar onde quisessem.



Trabalhando em uma praça em Amsterdam, em 2015.

Saímos de São Paulo e fomos passar um tempo em uma comunidade alternativa em Ilhabela. Fomos para ficar um mês, acabamos ficando dois anos (essa é a vantagem de levar seu escritório com você na mala!). Saímos de lá e **passamos os próximos anos trabalhando e viajando de cidade em cidade pelo mundo.** Até que fomos para Florianópolis, nos apaixonamos pela cidade e decidimos que lá seria a nossa base, onde guardaríamos as nossas coisas (não é fácil viver somente com uma mala!) e ficaríamos sempre que quiséssemos dar uma sossegada. Fomos morar num bairro tranquilo, cercado por montanhas, cachoeiras e praias lindas. Adotamos uma cachorrinha, a Manchinha que virou nossa mascote.

Enquanto isso acontecia, **conquistávamos também a nossa independência financeira.** Todos os três blogs foram extremamente bem sucedidos e caíram no gosto popular. Batemos todas as nossas metas financeiras. **Estávamos literalmente vivendo a vida dos nossos sonhos.**



Felizes em Floripa, no ano de 2016.

Nesse momento, já estávamos juntos há 7 anos. Quando falo juntos, digo junto mesmo: morando juntos, trabalhando juntos. Já tínhamos vivido muitas experiências, construído muitas coisas juntos, nos realizado profissionalmente. Então decidimos que era um bom momento para a gente ter uma

experiência sobre a qual conversávamos há tempos de cuja teoria gostávamos bastante, mas faltava a prática. **Decidimos abrir o relacionamento.** Tínhamos algumas perguntas para as quais gostaríamos de encontrar respostas: **É possível superar o ciúmes? É possível amar mais de uma pessoa ao mesmo tempo (e ser feliz dessa forma)? O sentimento de posse é algo que foi criado pelo patriarcado ou é intrínseco ao amor? É possível criar uma relação sólida baseada na liberdade? Podemos sentir amor e desejo numa mesma relação ao longo de muitos anos? É possível separar sexo de amor?**

O experimento durou 9 meses e aqui neste livro é o primeiro lugar em que estamos falando dessa fase da nossa vida.

Como sempre, fizemos muitos alinhamentos antes de colocar a ideia em prática. Nos mudamos para casas diferentes, mas no mesmo bairro. Nós tínhamos os dias fixos nos quais ficávamos juntos durante a semana, e tínhamos alguns dias

livres para fazer o que quiséssemos - às vezes eram dias em que escolhíamos ficar em solitude, curtindo a nossa própria companhia, aprendendo a ficar sozinhos, redescobrindo alguns hobbies que tínhamos deixado para trás. Nesses dias, ficávamos livres também para conhecer outras pessoas e viver outras histórias, se assim desejássemos.

Foi um momento em que pudemos ter a experiência de estar em aplicativos de namoro - como Tinder - já que quando éramos solteiros não existiam sequer aplicativos para pedir comida, que dirá para conhecer pessoas. Pudemos viver na pele a experiência da velocidade de se conhecer pessoas hoje em dia. As infinitas possibilidades. A liquidez das relações diante de tantas escolhas. Conhecemos pessoas interessantes em aplicativos e também nos lugares. Aprendemos bastante com elas. Vivemos experiências muito ricas.

Só que também tinha um lado muito desafiador para nós nesse formato de relacionamentos. Para conseguir ficar numa relação aberta, é preciso conseguir tolerar uma alta dose de incerteza e instabilidade. Nós entendemos na prática o seguinte: **todo ser humano precisa de permanência, estabilidade, continuidade, previsibilidade e confiança. Essa necessidade é intrínseca da experiência humana.** Mas, por outro lado, todos nós também temos uma necessidade **natural por aventura, mistério e novidade.** O equilíbrio dessas duas forças traz vitalidade para nossa existência. Somos contradições ambulantes, procurando

segurança e previsibilidade de um lado e desejando diversidade e risco do outro. Quando a balança pesa demais para um desses lados, a chance do caos ou da monotonia se instalarem é grande. Esse é um dos grandes desafios dos relacionamentos modernos - conciliar a necessidade de segurança com a nossa busca por aventura.

Quando decidimos abrir o relacionamento, saímos de um extremo de muito conforto e estabilidade e fomos para outro extremo com muita aventura e incerteza. Essa alta dose de instabilidade foi excitante e revigorante no início mas, após alguns meses, começou a gerar uma dose de ansiedade que não estávamos dispostos a enfrentar. Não estava mais divertido ter de lidar com essa adrenalina constante.

Por um lado, isso fazia a gente valorizar mais o outro. Todas as vezes em que estávamos juntos realmente pensávamos que aquela poderia ser a última vez. (E o pior é que pode mesmo, seja a relação aberta ou fechada, só que nas relações fechadas não pensamos nisso, achamos que o outro ficará lá para sempre, que a presença do outro na nossa vida é algo garantido.)

Por outro lado, isso acabou gerando uma certa distância emocional causada pelo excesso de instabilidade. Ficamos com medo de nos magoar, de sermos trocados, tantas vezes, que acabamos criando um distanciamento emocional do outro para não sofrer já que, **quanto mais nos apegamos a alguém,**

mais temos a perder. Isso acabava quebrando aquela sensação de dupla evolutiva que sempre tivemos desde o início da relação.

Conversamos bastante e, depois de nove meses, decidimos fechar o relacionamento novamente e voltamos mais fortalecidos depois dessa experiência.

A conclusão foi que é muito divertido poder estar aberto a conhecer várias pessoas e se relacionar com elas em liberdade, mas o preço a se pagar por isso era muito caro. Decidimos que, para nós, compensava mais lidar com os desafios de manter a chama acesa num relacionamento longo, do que lidar com tamanha imprevisibilidade e arriscar prejudicar a nossa relação (e a nossa saúde mental!).

Esse período em que vivemos esse relacionamento aberto foi um período muito rico, de muito crescimento, de muito aprendizado. **Fizemos um experimento com a nossa vida**

e essa experiência nos fez mergulhar ainda mais profundamente no universo do autoconhecimento, porque para vivermos um experimento desses e sairmos mais fortalecidos ainda, é preciso uma alta dose de maturidade emocional.

Esse experimento aguçou ainda mais o nosso **interesse sobre as pessoas, sobre a mente humana e sobre os relacionamentos amorosos.** Concluímos que, independentemente do formato de relacionamento que as pessoas escolhem vivenciar, **uma relação só pode dar certo se os envolvidos estiverem bem consigo mesmos, se tiverem com uma boa autoestima, se tiverem fortalecidos, se estiverem enxergando o mundo com uma boa lente. A resposta para relacionamentos felizes está no autoconhecimento.**

Estávamos cada dia mais obcecados pelo universo do autoconhecimento. Lemos todos os livros sobre o tema que surgiam no nosso caminho. Estudamos. Fizemos cursos. Participamos de rituais de Ayahuasca. Mergulhamos na religião, desde o budismo, passando pela umbanda, navegando pelas mais diversas áreas da espiritualidade. Meditamos. Fizemos retiros de silêncio. **Sempre nessa busca de conhecer melhor a nossa mente, as nossas emoções e de alguma forma transmitir isso para as pessoas também.**

Eis que, quando estava tudo correndo bem nas nossas vidas, o Emerson **começou a apresentar alguns sintomas graves relacionados a um transtorno de ansiedade.** No início era uma leve insônia, que foi se acentuando com o tempo. Depois de aproximadamente um mês desde o primeiro episódio no qual ele teve dificuldade para dormir, essa insônia foi se acentuando a ponto de ele deitar e passar a noite inteira rolando na cama. Ele simplesmente não conseguia mais dormir.

Junto com a insônia, ele começou a sentir uma taquicardia constante. **Era como se ele estivesse o tempo todo correndo uma maratona.** Mesmo em descanso, seu coração ficava completamente acelerado. Ele começou a ter uma extrema fadiga, dificuldade de concentração, e esse quadro foi evoluindo para uma Síndrome do Pânico. Ele não conseguia ficar sozinho em casa. **Tinha uma sensação constante de que algo de ruim iria acontecer e pensamentos suicidas começaram a surgir na sua mente.** Junto com isso, veio impotência sexual e transtornos alimentares. Ele começou a emagrecer muito mesmo se alimentando normalmente.

Esses sintomas nos pegaram de surpresa. O Emerson sempre foi uma pessoa calma, tranquila, centrada. Nunca foi ansioso. **De repente, eu vi meu parceiro num buraco do qual eu não sabia como tirá-lo.** Eu olhava nos olhos dele e não o reconhecia. Era como se ele não estivesse lá. Tentamos vários tratamentos

alternativos para tentar ajudá-lo, como acupuntura, reiki, passes espirituais. Ele tomou florais, remédios naturais feitos com ervas, passou por sessões com uma psicóloga, mas nada estava resolvendo.

Decidimos então que era a hora de buscar um médico psiquiatra.

O primeiro psiquiatra que o Emerson foi já receitou de cara 3 remédios tarja preta, sem nem perguntar muitos detalhes do histórico dele. Decidimos buscar uma outra opinião, e o segundo psiquiatra receitou a mesma coisa - com o adendo que o Emerson precisaria tomar esses remédios **para o resto de sua vida.** Não contentes, fomos a um terceiro médico que logo nos encheu de caixas de amostras grátis de medicamentos controlados que o Emerson “não precisaria pagar a princípio”, mas que teria que tomar por pelo menos alguns anos até que ele pudesse avaliar se ele estaria apto para algum dia largar a medicação. Vale ressaltar que fomos em médicos particulares, altamente certificados, buscamos os melhores profissionais. **Nós nos sentimos absolutamente desamparados.**

É claro que a medicação, quando bem administrada e bem sucedida, pode tratar sintomas de depressão, ansiedade, síndrome do pânico, e etc, **mas não pode mudar as coisas que não estão funcionando na vida de uma pessoa.** Esses medicamentos não irão resolver os problemas de uma pessoa

que está deprimida por causa de um trabalho que não gosta, que está há anos num relacionamento abusivo, ou que guarda uma quantidade grande de lixo emocional dentro de si devido a situações passadas traumáticas.

É preciso mudar outras coisas na vida dela também. É preciso que uma transformação seja feita. E para isso é preciso descobrir a raiz do problema, e não somente focar no sintoma. Era o que estávamos buscando.

Lembro de passar dias e dias pesquisando muito sobre o tema, lendo livros, assistindo a vídeos, vasculhando tudo para encontrar uma alternativa **que não fosse simplesmente entrar num tratamento medicamentoso vitalício, com remédios cheios de efeitos colaterais.** Esse sofrimento durou uma média de 3 meses (que para nós, pareceram longos anos!).

Em uma dessas pesquisas, o Emerson encontrou um canal no Youtube de um hipnoterapeuta, **com vários vídeos com depoimentos de pessoas que tinham se livrado (em sua maioria com apenas uma sessão) de problemas como depressão, ansiedade, traumas, problemas financeiros, obesidade, dificuldades nos relacionamentos, dentre outros com um tipo de terapia utilizando hipnose.**

A gente começou a assistir aos vídeos compulsivamente, achando aquilo bom demais para ser verdade.

Como uma técnica simples poderia eliminar problemas que muitas vezes eram considerados caso perdido por outros profissionais?

Mesmo com muitas dúvidas, decidimos testar porque os depoimentos eram realmente surpreendentes. Essa seria a nossa última alternativa antes de o Emerson entrar em um tratamento medicamentoso sem previsão de “alta” (e sem garantias de melhora).

Como o consultório deste hipnoterapeuta que vimos no Youtube era longe de onde estávamos, o Emerson agendou uma sessão com um outro hipnoterapeuta altamente qualificado e bem recomendado em São Paulo. **Para nossa completa surpresa, após somente uma sessão, o problema tinha reduzido em torno de 60%. No dia seguinte após a sessão, ele já voltou a dormir, as crises de taquicardia diminuíram drasticamente, os pensamentos suicidas cessaram.** Finalmente eu olhava para o Emerson e **conseguia enxergar novamente meu parceiro “retornando para aquele corpo”** que, até pouco tempo atrás, parecia estar sendo habitado por uma outra pessoa.

Depois de mais ou menos um mês, o Emerson conseguiu agendar uma nova sessão. **Ele passou por mais uma sessão de terapia e o problema se resolveu 100%. Sumiu completamente. Nunca mais ele teve nenhum dos sintomas de transtorno de ansiedade, insônia, impotência sexual e nem de crises de pânico.**

Ele precisou somente de duas sessões para eliminar definitivamente um problema que os médicos disseram que não teria solução. Eu não conseguia acreditar - finalmente eu tinha meu parceiro de vida de volta. Eu só queria chorar de felicidade e espalhar essa informação para o mundo todo.

Durante as sessões de hipnoterapia, o Emerson conseguiu perceber que a síndrome do pânico (e os outros sintomas) tinham surgido apenas como um **sintoma de uma grande quantidade de lixo emocional que estava guardado na sua mente subconsciente.** Traumas de infância, dificuldades familiares, rejeição - tudo isso estava guardado nas profundezas da mente dele. Nada tinha sido apagado. **Existia uma criança ferida lá dentro gritando por socorro há muitos anos.**

Uma hora esse lixo emocional ficou tão grande que transbordou na forma de Síndrome do Pânico (mas esse lixo emocional poderia ter transbordado de inúmeras formas diferentes, como você verá mais para frente neste livro). Com ajuda da hipnose, o hipnoterapeuta o conduziu nessa viagem para dentro dele mesmo, o guiou para que ele pudesse localizar o lixo emocional por trás do sofrimento que ele estava sentindo.

A faxina emocional foi feita e os problemas desapareceram completamente.

Nesse momento, enquanto escrevo esse relato pela primeira vez, sinto os pelos do meu corpo todos arrepiados. **As lágrimas surgem nos meus olhos ao relembrar de como aquela fase foi difícil.** Não sei quem sofreu mais - se foi ele, ao viver todo esse sofrimento na pele, ou se foi eu, ao olhar para meu parceiro de vida, sentir que ele havia se perdido de si mesmo, **e não ter ideia de como ajudá-lo.** Pensar que ouvimos de três médicos diferentes que não existia solução para o problema dele; que ele precisaria ser dependente de remédios para o resto da vida. **E de repente, sermos apresentados a uma ferramenta terapêutica, 100% natural, sem nenhum efeito colateral, que eliminou de forma definitiva o seu problema.**

Começamos a ficar inquietos ao pensar que pouquíssimas pessoas estavam tendo acesso a essa ferramenta poderosa. Quantas pessoas sofrendo, repetindo padrões, desistindo

da vida, que poderiam ter sido ajudadas. Quantos casamentos poderiam ser salvos. Quantas famílias poderiam ser resgatadas. Quantas pessoas poderiam recobrar a vontade de viver.

Naquele momento, surgiu na gente uma nova missão de vida. **Iríamos nos tornar hipnoterapeutas e iríamos fazer esse conhecimento chegar para o maior número de pessoas possível.** Nós seríamos uns dos grandes responsáveis por espalhar esse conhecimento para as pessoas que estavam há tanto tempo sofrendo, sem entender o porquê e sem encontrar uma saída.

Vimos que, coincidentemente, haveria uma formação para hipnoterapeutas acontecendo na OMNI - o maior instituto de hipnoterapia do mundo - no mês seguinte e decidimos nos matricular. **Fizemos a formação em hipnoterapia e o que aprendemos mudou a nossa vida.** Aliás, fazer a formação não foi nada fácil. Cada dia era uma nova crença indo pelo ralo. Tivemos de nos desconstruir para então reconstruirmos uma nova e melhor versão da gente.

Entendemos finalmente como a nossa mente funciona e porque a grande maioria dos problemas dos seres humanos acontecem. Concluímos que por trás de muitos problemas, existe uma causa emocional, existe um lixo emocional guardado na mente subconsciente (sobre a qual explicaremos melhor mais pra frente neste livro) que, se não for limpo, **uma hora se manifesta**

na nossa vida, causando transtornos emocionais, físicos, psicológicos, hábitos e sentimentos indesejáveis. Ou seja, muitos problemas vivenciados pelas pessoas são causados por eventos do passado dos quais muitas vezes **elas nem se lembram.**

O tratamento com a hipnoterapia é mais eficiente do que os convencionais porque ele foca na **resolução da causa do problema** e não somente no controle dos sintomas. O foco da hipnoterapia é a nossa mente subconsciente, que é responsável por grande parte de quem somos, como nos comportamos e como nos sentimos. **Nela, ficam armazenados todos os nossos sentimentos e emoções, positivas e negativas, desde que estávamos na barriga das nossas mães.** O papel do hipnoterapeuta é identificar essas emoções associadas a eventos da vida da pessoa e ajudar o cliente a solucioná-las, para que o transtorno possa ser tratado com eficácia. **Limpa-se o lixo emocional e a pessoa se livra do problema - muitas vezes, em apenas uma sessão.**

Saímos da formação completamente impressionados com a eficácia daquela ferramenta e fomos testar na prática para ver se era verdade mesmo. Começamos a fazer atendimentos presenciais com pessoas com as mais diversas queixas: **problemas de relacionamentos; problemas financeiros; problemas de saúde como obesidade, enxaqueca, urticária; problemas de saúde mental como ansiedade, depressão e síndrome do pânico; anorgasmia**

(dificuldade para atingir orgasmo); ejaculação precoce; traumas; problemas de autoestima; vícios, dentre outros. O resultado foi que, em média, 90% das pessoas que atendemos voltaram dois meses depois da sessão **com o problema resolvido.** Conseguimos entender na prática que o problema nunca é o problema. **Existe sempre um lixo emocional por trás dele.**

Esse lixo emocional impacta negativamente todas as áreas da nossa vida, nos fazendo ter padrões de comportamento indesejados ou causando sintomas que atrapalham a nossa vida. É como a pessoa que sonha em ser feliz nos relacionamentos, mas tem o chamado “dedo podre” - dentre todas as pessoas disponíveis, ela sempre escolhe a que vai te fazer sofrer.

Ninguém faria isso de forma racional, afinal, ninguém quer sofrer, mas existe um padrão subconsciente que leva a pessoa a agir dessa forma.

Começamos a receber muitos pedidos de ajuda de pessoas com problemas de relacionamentos por causa do nosso histórico de trabalho com o Casal Sem Vergonha. **É fato que a qualidade dos nossos relacionamentos determina a qualidade da nossa vida.** Uma pessoa pode ser super bem sucedida mas, se estiver frustrada e infeliz no amor, toda a sua vida perde o brilho. Fomos então percebendo a quantidade enorme de pessoas que estavam com suas vidas amorosas bloqueadas. Nós tínhamos a ferramenta perfeita nas mãos para ajudá-las a resolver esse problema.

Foi então que surgiu a ideia de escrevermos este livro, com o intuito de unir os conceitos sobre relacionamentos que desenvolvemos desde a criação do Casal Sem Vergonha, com os conhecimentos da hipnoterapia que haviam transformado a nossa vida e a vida de vários clientes. **A nossa trajetória de pesquisa e de autoconhecimento dos últimos anos nos levou para a ferramenta de transformação mais poderosa que já tínhamos visto na vida.**

Se já havíamos ajudado milhares de pessoas a transformar suas vidas e seus relacionamentos ao longo desses anos com o Casal Sem Vergonha, **o que poderíamos fazer agora com o apoio de uma ferramenta tão eficaz quanto a hipnoterapia?**

Dedo podre, dificuldade de se relacionar, dificuldade de encontrar alguém, ciclo de relacionamentos abusivos,

falta de auto estima, dificuldades sexuais, traumas, auto sabotagem, insegurança, ciúmes excessivo, anorgasmia, ejaculação precoce - esses são apenas alguns dos problemas que podem ser causados por acúmulo de lixo emocional e que **podem ser resolvidos de forma simples e definitiva com auxílio da hipnoterapia.**

Se você está lendo este livro, talvez você se identifique com algumas das queixas abaixo:

1. **Você tem o famoso "dedo podre", e só atrai pessoas problemáticas ou que não querem nada sério para a vida;**

2. **Você está solteira há muito tempo e não consegue entrar num relacionamento sério;**

3. **Você está vivendo um relacionamento abusivo, mas não consegue sair dele;**

4. **Você está vivendo um relacionamento infeliz, mas não consegue terminar;**

5. **Você tem problemas para voltar a confiar nas pessoas devido a traumas de relacionamentos passados;**

6. **Você sente excesso de insegurança e timidez ao se relacionar com as pessoas;**

7. **Você não consegue esquecer seu ex e superar o término de uma relação antiga;**

8. Você sempre se anula nas relações e foca mais na felicidade do outro, deixando a sua felicidade de lado;

9. Você se sente carente e emocionalmente dependente das pessoas;

10. Você sente ciúmes excessivo;

11. Você tem baixa libido e uma vida sexual que não te satisfaz;

12. Você sente um profundo medo de ser abandonada e/ou rejeitada...

Ninguém quer passar por esses problemas racionalmente. **A culpa não é sua!** Agora você entende que a causa deles está na sua mente subconsciente e no lixo emocional que está guardado nela. **Nós iremos dar os passos para que você consiga fazer essa faxina emocional e eliminar esses problemas de uma vez por todas.** Não é impossível. Nem utópico. É muito mais real do que você imagina. Decidimos escrever este livro para que a mensagem chegue para a maior quantidade de pessoas possível e que consiga ajudar muitas pessoas a desbloquear seus relacionamentos e, por consequência, as suas vidas.

Todo o conhecimento que você vai adquirir aqui neste livro, juntamente com as técnicas que você vai praticar, vão te ajudar a fazer uma transformação de dentro para fora,

uma transformação completa e verdadeira, porque vamos te mostrar sem rodeios a raiz dos seus problemas. Vamos te dar o passo a passo para você finalmente conseguir elevar a sua auto estima e conquistar o amor próprio, afinal, sem essas duas coisas, é impossível criar um relacionamento feliz.

Você com certeza já fez coisas muito mais difíceis do que iremos propor aqui. Nosso objetivo aqui é que você pare de perder tempo e finalmente consiga alcançar os resultados que você deseja.

Como você se sentiria se:

1. **Conseguisse desbloquear o seu poder pessoal e desenvolvesse uma autoconfiança que te permitisse alcançar qualquer coisa que você desejasse na vida?**

2. **Conseguisse formar uma dupla evolutiva, com crescimento mútuo, onde um parceiro ajuda na evolução do outro e onde todos os sonhos se tornam possíveis?**

3. **Pudesse evitar ter de fazer terapias que duram longos anos e conseguisse chegar diretamente à raiz dos seus problemas, resolvendo-os de forma rápida, eficiente e definitiva?**

4. **Conseguisse destravar sua vida sexual e pudesse experienciar todo o prazer que seu corpo é capaz de te proporcionar?**

5. **Conseguisse se livrar do dedo podre e tivesse muita facilidade para encontrar pessoas que valem a pena de verdade?**

6. **Se a área dos relacionamentos na sua vida deixasse de ser uma fonte de sofrimento e passasse a ser uma fonte de alegria e orgulho?**

Nós garantimos que tudo isso é possível. Isso e tudo mais que você desejar. **O que mostramos neste livro é tão poderoso que temos certeza de que sua vida e seus relacionamentos vão ser completamente transformados para melhor.** Temos muitos depoimentos e estudos de caso de pessoas que se livraram de relacionamentos abusivos; que encontraram um amor depois de anos numa seca amorosa; que conseguiram salvar seu relacionamento que estava por um fio; que conseguiram reacender a chama da paixão novamente; que conseguiram se livrar de doenças que atrapalhavam suas vidas; que conseguiram ter muito mais prazer no sexo.

Investimos milhares de reais e anos da nossa vida em pesquisa e formações para chegarmos nos conceitos e exercícios que vamos te ensinar neste livro. Aplicamos eles na nossa própria vida e ajudamos pessoas a fazer o mesmo com suas vidas. Por isso podemos te garantir: **você pode transformar a sua vida, e nós vamos te ensinar como.**

O fato é que você não chegou a este livro por acaso. **Seu subconsciente te trouxe até aqui.** É a sua hora. O seu sofrimento está com os dias contados. E nós temos

o grande prazer de oferecer para você a chave que vai abrir essa porta. Por isso, queremos selar um compromisso com você: você não vai desistir; vai chegar até o fim deste livro, vai seguir nossas instruções e em troca nos comprometemos a fazer o melhor que podemos para te ajudar. Combinado? Feche os olhos agora então e diga para você mesmo: **“Eu me comprometo em desbloquear minha vida!”** Feito isso, agora sim, podemos te dizer: Seja bem vinda ao início da sua nova vida.

PORQUE SEUS RELACIONAMENTOS NÃO TÊM DADO CERTO

Marina* era uma mulher linda, daquelas de parar o trânsito, - alta, olhos azuis, cabelos compridos, corpo perfeito. Também era uma executiva bem sucedida no trabalho liderando uma grande equipe em uma empresa de moda. Inteligente, somava uma série de diplomas em seu currículo.

Olhando de fora, seria fácil dizer que uma mulher tão interessante quanto ela poderia ter qualquer homem que quisesse. Mas, olhando os bastidores, não era bem assim.

Marina nos procurou pedindo ajuda para a sua vida amorosa. Ela tinha tido três relacionamentos longos, todos eles abusivos de alguma forma. Os homens que ela escolhia pareciam perfeitos a princípio - eram românticos, carinhosos, atenciosos e com todos eles ela tinha tido a **sensação de que**

já os conhecia há tempos, mesmo nos primeiros encontros, tamanha a sintonia.

Depois de algum tempo de relação, as máscaras começavam a cair e eles demonstravam um lado da personalidade nada bonito: **se tornavam ciumentos, possessivos, manipuladores e agressivos. Em uma das relações, a agressão chegou inclusive a ser física.**

Mesmo que, racionalmente, ela quisesse sair dessas relações, ela não conseguir se libertar. **Era mais forte do que ela.** Como uma mulher tão interessante, inteligente e independente poderia aguentar isso? **Por que ela estava repetindo os padrões de relacionamento toda vez?** Ela poderia ter qualquer homem que quisesse, mas continuava escolhendo aqueles que eventualmente a tratariam mal, lhe colocariam pra baixo, lhe diminuiriam. “O que eu estou fazendo de errado?”, ela nos perguntou com desespero no olhar e **como se nós fôssemos sua última esperança.**

Casos como o da Marina são mais comuns do que gostaríamos de pensar - pessoas que tem tudo para ter uma vida amorosa feliz, mas que possuem um lixo emocional subconsciente tão grande que **simplesmente se tornam reféns dele.**

O fato é que estamos biologicamente programados para gostar daquilo que é familiar pra gente. Marina, nos três relacionamentos, teve uma ligação imediata com esses homens. “A gente se conheceu, sentamos juntos por horas,

era como se eu os tivesse conhecido a minha vida toda." **Isso acontece porque eles, de alguma forma, lembravam alguém que ela conhecia sua vida toda, no caso dela (e de muita gente), seu pai.** Como ela não podia sair com seu pai, seu subconsciente seguiu procurando e escolhendo pessoas com perfis parecidos com o perfil do pai dela.

Quando lhe perguntamos como era sua relação com seu pai e como era a personalidade dele, ela começou a descrevê-lo e enquanto fazia isso, era possível notar as fichas caindo: "Eu sempre fui muito ligada ao meu pai, mas ele nem sempre era fácil. Ele tinha problemas com alcoolismo e ficava agressivo e manipulador quando bebia. Seu humor também variava muito: tinha dias que era super carinhoso com a gente e em outros era absolutamente rude. **Eu sempre tive a sensação de que eu não era boa o bastante para ganhar seu amor de forma completa."**

Marina estava refém de uma programação mental, criada e reforçada ao longo de toda a sua vida, que buscava algo com o qual ela estava acostumada.

Por isso ela continuava recriando o mesmo cenário com homens iguais, esperando um final diferente. Na sua cabeça, ela achava que conseguiria mudar esses homens, que se ela colocasse energia suficiente na relação ela iria finalmente conseguir o amor deles, **assim como fazia com seu pai.**

Marina também apresentava um outro padrão muito comum nas pessoas que tem problemas de relacionamentos. Ela tinha problemas de autoestima. Mesmo sendo uma mulher bem sucedida, atraente, interessante, no fundo ela não conseguia se amar. **Ela achava que nunca era boa o bastante.** Que sempre precisava fazer mais, melhorar algo, se esforçar mais para que pudesse se amar.

Uma pessoa que não se ama jamais vai conseguir ter uma relação duradoura com outra pessoa que a ame de verdade. Se você não se ama isso se torna aparente para o mundo, isso se transparece na sua postura corporal, na forma como você fala, nas suas atitudes. Quando uma pessoa bacana aparecer no seu caminho algo vai te incomodar, te deixando extremamente desconfortável, e no seu subconsciente vai surgir uma ideia do tipo: "Por que você me ama? Eu não sou digna de amor? Você não sabe quem eu sou de verdade!" e então seu subconsciente vai encontrar uma forma de expulsar essa pessoa da sua vida. Talvez você comece se irritar com alguma mania boba do outro - como o fato dele gostar de acordar cedo e você gostar de acordar tarde - ou vai aos poucos encontrando uma forma de sabotar o relacionamento até que a pessoa finalmente se afaste e você possa dizer: "Viu? Eu sabia que era bom demais para ser verdade". **Isso são somente desculpas da sua mente racional tentando encontrar uma justificativa plausível para esse lixo emocional que estava guardado dentro de você.**

Começamos este capítulo com o caso da Marina porque ela apresentava de forma bem clara em sua vida os maiores motivos pelos quais os relacionamentos não dão certo. Marina passou por uma sessão de hipnoterapia com a gente, na qual usamos algumas das ferramentas que vamos te mostrar mais pra frente neste livro, e menos de dois meses depois encontrou - na fila do cinema! - o homem que hoje veio a ser seu atual marido. A relação deles é super harmoniosa, pacífica e cheia

de companheirismo. Ela finalmente entendeu o significado de formar uma dupla evolutiva com alguém. **Sua autoestima melhorou drasticamente e ela passou a se sentir muito mais confiante.**

O fato é que não fomos nós que fizemos a transformação na vida da Marina. Nós não somos gurus, nem fazemos milagres. **A melhora da Marina se deu pela sua atitude de assumir a sua vida e pelo poder do seu subconsciente.** Nós apenas a guiamos nesse processo com ajuda da hipnoterapia.

Existem muitas Marinas por aí que estão sofrendo, **talvez você seja uma delas.** A culpa não é sua. Nós sabemos que você racionalmente entende que **poderia ser mais feliz.** Que deveria se livrar daquele “boy lixo”. Que deveria se livrar desse relacionamento abusivo do qual você não consegue sair. Que deveria aumentar a sua autoconfiança e seu amor próprio. Que gostaria de sentir mais prazer no sexo. Que gostaria de ser menos ciumenta e insegura. Que gostaria de voltar a confiar nas pessoas. **Só que para fazer essas transformações, não basta força de vontade.** A força de vontade fica na sua mente consciente, mas a raiz desses problemas está na sua mente subconsciente. Esses padrões tóxicos foram reforçados e alimentados durante toda a sua vida e esses processos mentais te aprisionam num padrão de comportamento que atrapalha a sua vida. **Nós podemos controlar racionalmente uma parcela muito pequena da nossa mente.** Todo o restante do que somos e sentimos está no nosso subconsciente. A boa notícia é que,

com as ferramentas que vamos te apresentar, você pode conquistar o poder da sua mente e finalmente assumir a sua vida. **Você pode limpar esse lixo emocional que está te impedindo de ser feliz e finalmente viver a vida dos seus sonhos.** Temos absoluta certeza da eficiência do que estamos falando, pois esse conhecimento transformou as nossas vidas e nos permitiu ajudar a transformar a vida de centenas de outras pessoas nos nossos atendimentos presenciais.

Por isso, queremos que, neste momento, você feche os olhos por alguns instantes, coloque a mão no seu coração e fale em voz alta: **"Eu estou pronta para mudar a minha vida!".** Se permita sentir essa emoção dentro de você. Sinta o arrepio que essa afirmação gera. O frio na barriga. A movimentação energética que ela causa. Está com vergonha de fazer isso? Se sente incomodada? Para toda conquista na vida existe um preço, mesmo que seja se olhar no espelho e repetir algumas frases. **É um preço baixo para pagar por sua transformação de vida.**

A partir de agora, você vai ser apresentada a um conhecimento que vai transformar para sempre seus relacionamentos e a sua vida. Quando chegar ao final deste livro e aplicar as técnicas que vamos ensinar, você vai se sentir muito mais leve, muito mais equilibrada, pronta para sua nova vida.

EXISTE FELICIDADE SOLO?

Se existe algo em comum entre todos os seres humanos **é a necessidade de se relacionar.** Somos, por natureza, seres sociais. Nossos antepassados viviam na natureza selvagem e as chances de sobrevivência aumentavam consideravelmente se esses indivíduos se reunissem em grupos.

Hoje em dia não vivemos mais na hostilidade da natureza selvagem, mas ainda assim, a nossa necessidade de pertencimento se mantém. **Sem laços de amor e afeto com os outros não conseguimos alcançar o nosso pleno potencial como seres humanos.** As tribos foram substituídas por núcleos familiares menores e a construção desses grupos começa sempre com o relacionamento entre um casal.

Sonhamos em ter um parceiro(a) com quem possamos compartilhar a vida. Alguém que esteja ao nosso lado tanto para comemorar a promoção no trabalho quanto para nos ajudar a trocar fraldas no meio da madrugada. Alguém que nos espere no aeroporto depois de uma longa e cansativa viagem. Alguém com quem podemos dormir juntos todo dia envolvidos num abraço **que passa aquela sensação inexplicável de porto seguro**. Alguém que nos coloca pra cima quando estamos para baixo. Alguém com quem possamos ter sexo de qualidade e ter nossas fantasias realizadas. Enfim, **alguém com quem dividir a vida de forma leve, prazerosa e feliz.**

Mesmo que esse desejo seja um fator comum entre a maioria dos seres humanos, é possível notar que **estamos quebrando a cabeça para fazer os relacionamentos darem certo.** Parece haver um desencontro - todo mundo quer encontrar uma verdadeira dupla evolutiva (alguém com quem você cresce e evolui junto, com quem cria um relacionamento feliz, cheio de paixão, parceria e cumplicidade), mas pouca gente consegue de fato.

É difícil encontrar uma pessoa bacana para viver um relacionamento sério e quando, finalmente conseguimos, **falhamos em fazer essa relação durar.** Trocamos de parceiros e os problemas se repetem - é como se estivéssemos sempre nos relacionando com o mesmo tipo de pessoa, só trocando a embalagem. **Acreditamos que era amor, mas era cilada.** Nos vemos presos num ciclo de relacionamentos abusivos ou sem profundidade. Quem a gente quer não nos quer; quem nos quer a gente rejeita. Ou encontramos finalmente alguém com quem construir uma parceria, mas a vida sexual é um desastre. Ou a vida sexual é fantástica, mas não existe parceria.

Esses são alguns dos desafios que fazem parte da vida da maioria das pessoas no quesito relacionamentos. **Se todo mundo quer ser feliz, deveríamos estar acertando mais.** Se relacionar deveria ser algo mais fácil, mas a realidade é bem diferente disso. Muitas vezes sentimos como se o controle da nossa vida não estivesse em nossas mãos.

Adicionamos esses desafios à velocidade com a qual a forma de nos relacionar muda. Durante muito tempo, as relações eram muito simples porque elas eram definidas por regras pré-estabelecidas. A religião ditava boa parte delas. A hierarquia social também era muito clara e ditava como os maridos deveriam falar com suas esposas e como suas esposas não deveriam responder para seus maridos. As coisas eram claras. As grandes decisões sobre como viver a vida já vinham prontas - quem seria o provedor da casa, quem tinha o direito de exigir sexo, quem acordaria de noite para alimentar o bebê.

Se na geração dos nossos pais divórcio ainda era tabu, hoje podemos trocar de parceiros quantas vezes quisermos. Antes monogamia significava ficar com uma pessoa só durante toda a vida; hoje significa ficar com uma pessoa só de cada vez. Antes as únicas formas de encontrar alguém era nos ciclos mais próximos de trabalho ou amizade. Hoje aplicativos como Tinder nos permitem sair com uma pessoa nova por dia.

Conquistamos a tão sonhada liberdade, mas não sabemos o que fazer com ela.

Estão faltando boas referências sobre como se relacionar vindas das gerações passadas. As redes sociais intensificam a nossa ansiedade ao nos passar a falsa ideia de que as pessoas possuem vidas perfeitas.

O fato é que relacionamentos ocupam uma parte muito importante das nossas vidas. As conexões e os laços que fazemos com outras pessoas nos trazem sentido para vida e nos proporcionam uma sensação de felicidade e bem-estar que nenhuma outra experiência humana é capaz de trazer.

Se existe boa vontade para fazer dar certo, onde estaríamos errando? Se racionalmente queremos encontrar um par e sermos felizes, por que não estamos conseguindo? **A resposta para essas perguntas não é tão óbvia, porque ela se esconde em áreas muito mais profundas do que imaginamos.**

Toda relação começa com o indivíduo. A relação que temos com os outros acaba sendo um espelho da relação que temos com nós mesmos. Se relacionar com alguém é uma das melhores formas de colocar para fora todo o lixo emocional que estava escondido dentro da gente. Enxergamos partes nossas que nem sempre queremos ver; partes nem sempre bonitas.

Portanto, o problema dos relacionamentos **nunca está no outro.** Sempre está na gente. Sim, ele pode ter sido um canalha com você, **mas por que você escolheu ele dentre tantas opções?** Ele pode ter te manipulado durante muito tempo, **mas qual parte sua não conseguia sair desse lugar de abuso?** Ele pode ser ruim de cama, **mas qual parte sua se conformava em viver uma vida sem sentir prazer?** Qual parte sua continuava repetindo para você mesma que aquela relação medíocre **era o melhor que você poderia merecer?**

Entender que o problema está dentro da gente é uma boa notícia, pois isso significa que a solução também está dentro de nós. Podemos limpar todo esse lixo se usarmos as ferramentas certas. Muita gente passa anos lendo vários livros, trocando de parceiros, mas nunca consegue chegar à raiz do problema. É como tomar sopa de garfo - não importa o quanto você se esforce, não vai ser eficiente, pois o problema sempre começa em camadas mais profundas da nossa mente. **É preciso uma ferramenta que chegue nessa profundidade.**

O que você vai ler nas próximas páginas vai mudar para sempre a forma como você se enxerga e como enxerga a vida. Você está pronta?

OS BASTIDORES DA NOSSA MENTE E COMO ELA AFETA AS NOSSAS RELAÇÕES

Quantas vezes você já parou para se observar e pensou - "o que eu estou fazendo da minha vida?" **Parece existir uma força que controla a nossa vida, que nos faz fazer escolhas nem sempre racionais, que nos coloca no caminho de certas pessoas e nos afasta de outras, que faz nos comportar de uma forma específica.**

Muitas pessoas dão explicações místicas para esses fenômenos, mas o fato é que a explicação para ele está dentro da gente, na nossa mente. Muitas vezes nos sentimos em uma prisão, mas basta pensarmos um pouquinho para perceber que ninguém está nos mantendo nessa prisão; a porta sempre esteve aberta, mas por algum motivo não conseguimos sair. **Isso acontece porque as grades dessa prisão estão na nossa mente subconsciente.** O que pensamos e sentimos afeta diretamente a nossa vida.

O médico cientista PhD, professor de Neurologia da Faculdade de Medicina de Harvard, **comprovou que podemos reestruturar a anatomia cerebral usando a imaginação.** Ele se interessou pela forma com a qual os mapas cerebrais mudam quando não fazemos nada além de pensar.

Ele e sua equipe, colocaram pessoas normais diante de um piano e pediram que esses voluntários aprendessem um exercício simples com 5 dedos, que consistia em tocar o piano indo do polegar até o dedo mindinho e voltando do mindinho até o polegar, num determinado ritmo.

Eles constataram que, depois de 5 dias de prática, a parte do cérebro que controla o movimento dos dedos **ficou cada vez maior.**

Eles separaram, então, um outro grupo de pessoas que simplesmente se sentaram em frente ao piano e se imaginaram tocando. Elas não tocaram de fato o piano, apenas estavam fazendo o exercício mentalmente. **Eles descobriram que o cérebro dessas pessoas mudou da mesma forma que o cérebro dos que praticaram de verdade.**

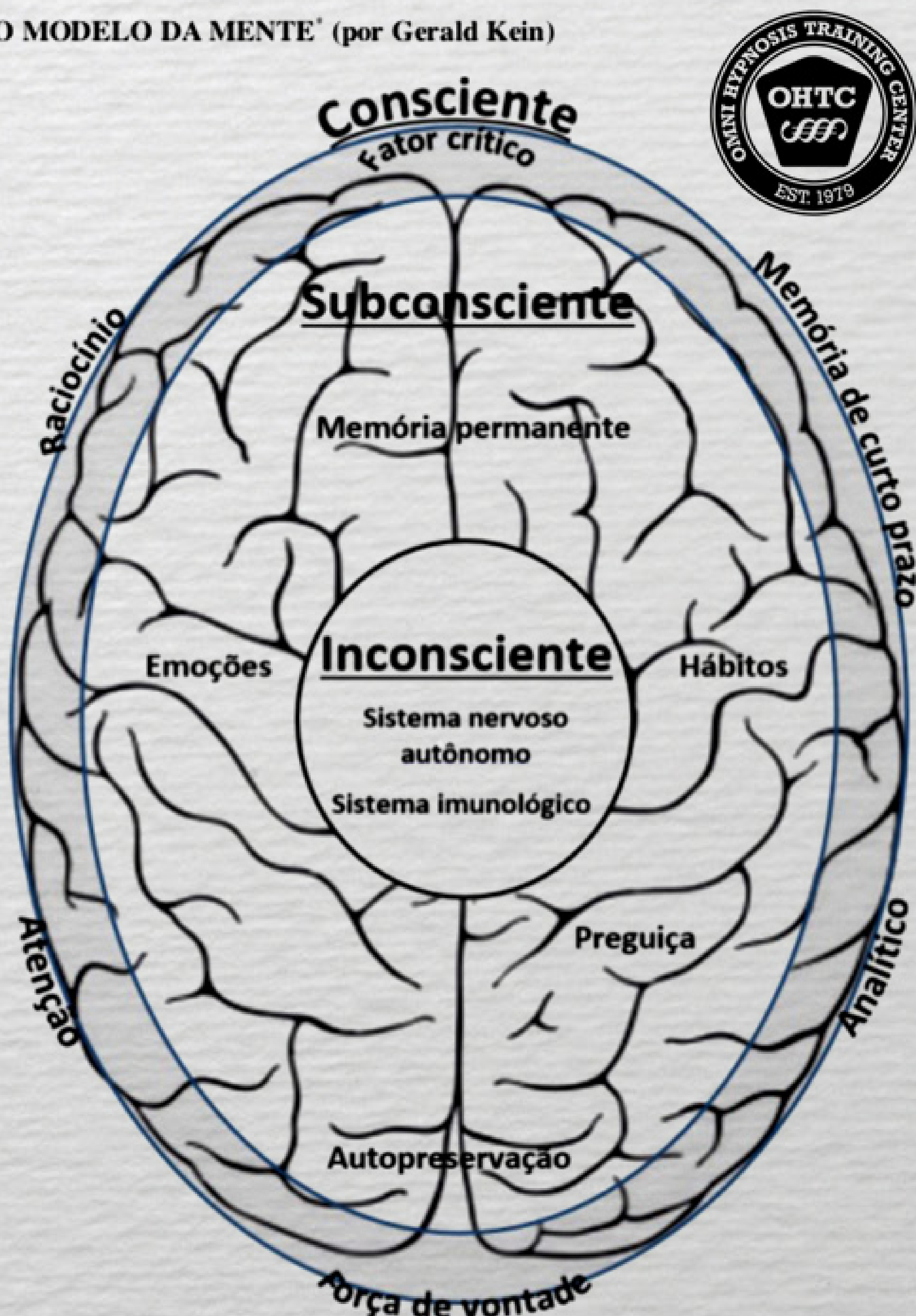
Isso explica que, somente o ato de pensar/imaginar, pode modificar o cérebro. **Se um leve exercício de imaginação como esse tem o poder de modificar nosso cérebro, imagina o que acontece quando alimentamos pensamentos tóxicos relacionados a eventos passados de nossas vidas.**

Nossa mente segue uma programação que foi construída e reforçada desde que estávamos na barriga de nossas mães. Ela está sempre nos “vigiando” e apontando para o que podemos ou não fazer de acordo com a nossa programação subconsciente. Por isso, **a grande maioria das causas dos nossos problemas está ligada a eventos emocionais do passado mesmo que a gente racionalmente não se lembre disso.**

Para você entender como isso afeta a sua vida, daremos uma explicação básica de como a nossa mente funciona,

seguindo o modelo mental de Gerald Kein, fundador da Omni Hypnosis Training Center, com base no trabalho desenvolvido por Dave Elman. (Existem outras linhas terapêuticas ou filosóficas que utilizam os mesmos nomes para diferentes fins. Ou seja, um psicólogo e/ou um psicanalista terão modelos da mente diferentes do que vamos apresentar aqui, mas isto não significa que um está mais certo do que o outro, são apenas linhas de estudo diferentes.)

Para começar, precisamos entender que a nossa mente está dividida em **três partes** - consciente, subconsciente e inconsciente.



Vamos começar pela mente inconsciente: **é aquela parte da mente voltada ao funcionamento básico do corpo e manutenção da vida através das funções vitais e sistema imunológico.** É aqui que o batimento cardíaco, respiração, sudorese, deglutição e coisas afins acontecem sem o menor esforço do pensamento ou vontade.

A segunda parte é a mente consciente, que é a parte **gerenciadora dos nossos pensamentos.** Ela serve para realizar as funções mais práticas do nosso dia a dia: **analisar** (pensar na melhor forma de resolver problemas e tomar decisões), **raciocinar** (dar uma razão pela qual nos comportamos de determinada forma), **guardar memórias de curto prazo** (guardar informações do tipo: onde eu moro? Como meu marido se chama? Como chego no meu trabalho?) e **criar força de vontade** (algo muito importante para a nossa sobrevivência, mas que dura por pouco tempo).

Em uma camada mais profunda, existe a chamada mente subconsciente, que representa o que somos de verdade. É ela que comanda o show da nossa vida.

Estima-se que 95% dos nossos comportamentos, ações, decisões e emoções se originam dessa parte da nossa mente.

Isso significa que as suas decisões não são racionais, são emocionais. Ou seja, **quem está fazendo as escolhas por você é a sua mente subconsciente.**

Em 1999, o psicólogo Adrian North, da Universidade Heriot-Watt, na Escócia, colocou quatro vinhos franceses e quatro alemães, do mesmo tipo e preço, nas prateleiras de um determinado supermercado na Inglaterra. O estabelecimento, alternadamente, tocava música francesa num dia e alemã no outro.

O resultado foi que, nos dias em que o som ambiente era a música francesa, **77% dos vinhos comprados eram da França.** No dia em que a trilha sonora era alemã, **73% dos consumidores escolheram os vinhos alemães.**

Os participantes do estudo não conseguiam perceber isso de forma racional. Para confirmar isso, os pesquisadores abordavam os compradores na saída do supermercado. Quando perguntados sobre a influência da música nas suas compras, **somente 1 em cada 44 afirmou que o som ambiente teve um papel decisivo na escolha da bebida.** Isso acontece porque quem está fazendo a decisão é a mente subconsciente, não a mente racional.

Essa mente altamente poderosa e eficiente é o resultado de uma evolução de milhares de anos. É o local onde armazenamos todas as experiências vividas durante a nossa vida. **Tudo o que já aconteceu nas nossas vidas fica registrado na nossa mente subconsciente - tudo o que vimos, sentimos, cheiramos, saboreamos, está devidamente gravado nesse banco de memória.** Então podemos dizer que nunca esquecemos de nada no nível subconsciente, somente no nível consciente.

Na mente subconsciente, podemos encontrar os hábitos, as crenças, as emoções e a memória de longo prazo de tudo que se torna automático. **Ela é realmente poderosa e pode nos transformar em absolutamente qualquer coisa - ricos, falidos, felizes, tristes, com relacionamentos harmoniosos ou catastróficos.** Vai depender da programação criada e reforçada ao longo da nossa vida, que muitas vezes é feita sem que nem tomemos conhecimento disso.

Uma forte **característica da mente subconsciente é a ociosidade - ela gosta de manter o que é familiar, e evita o que é desconhecido.** Se, por exemplo, uma criança cresce ouvindo dos pais que ela não é boa o bastante, a mente subconsciente dela vai fazer com que ela se comporte de modo a reforçar a ideia de que ela não é boa o bastante.

Outra característica importante dessa mente, é que ela é a nossa **parte protetora.** Ela nos protege dos perigos reais ou imaginários. **Algo imaginado pela nossa mente subconsciente é como se fosse real, ela não percebe a diferença.** Então se você imaginar que tem um tubarão nadando atrás de você, isso vai gerar um efeito no seu corpo: seu coração pode acelerar, você pode sentir um frio na espinha, pode começar a suar, enfim - seu corpo responde ao comando da sua mente para fugir dessa ameaça, mesmo ela sendo de mentira.

Podemos comparar a mente subconsciente a um computador - a máquina, por si só, não é capaz de fazer nada sozinha. **Somente quando colocamos uma programação dentro dessa máquina é que ela passa a rodar e ser capaz de executar as mais variadas funções.** Essa máquina só roda baseada numa programação que foi instalada ali. Ela não tem opção de mudar sozinha essa programação, ela apenas segue as regras do jogo. **Nascemos com nossas “máquinas” praticamente vazias, e as experiências da nossa vida vão criando e estabelecendo essa programação.** A função da nossa

máquina é operar 100% de acordo com essa programação que foi instalada.

Um exemplo: se existe uma programação na nossa mente subconsciente que diz que não merecemos ser amados, é isso que vai acontecer. Essa é uma das principais razões para o chamado “dedo podre”. **Pessoas com essa característica estão somente seguindo a programação que foi feita no subconsciente ao longo da vida.** Como a programação diz que não merecemos ser amados, sempre que surgir alguém interessante na sua vida, a sua mente não vai te permitir enxergar essa pessoa e você só vai ter olhos para as **pessoas que reafirmem a ideia de que você não merece ser amada** - pessoas sem caráter, manipuladoras, abusivas, sem atitude, etc.

O subconsciente existe para nos ajudar a viver de uma forma mais segura, otimizada e para aumentar as nossas chances de sobrevivência.

Ele processa milhares de informações todos os dias e por isso precisa absorver e fortalecer aquelas informações que se repetem com mais frequência na nossa vida. É um mecanismo muito elaborado, mas que se for usado de uma forma ruim, pode prejudicar muito a nossa vida.

Outra característica muito marcante da nossa mente subconsciente é que, por questões de sobrevivência, ela é um tanto quanto "preguiçosa". Isso significa que ela quer manter a programação que foi instalada para economizar energia. Ela gosta de **manter o que é familiar, o que já é conhecido,** e interpreta o desconhecido, o novo, como algo perigoso. Isso acontece porque mudar exige esforço, e esforço gera um gasto de energia.

Nosso subconsciente, que age da mesma forma desde quando ainda vivíamos nas cavernas, entende que é sempre bom guardar energia para ser usada numa situação de luta, de fuga, de escassez de alimentos, dentre outros. Esse mecanismo subconsciente foi essencial para a nossa sobrevivência como espécie, mas hoje, que não estamos mais vivendo nas cavernas, **ele acaba nos gerando alguns problemas quando mal utilizado.**

Por exemplo: uma mulher tem uma programação subconsciente de que não é boa o bastante para ter um relacionamento feliz. Ela acabou de tomar um fora de um crush, e um de seus amigos fala para lhe animar: "Você é uma mulher incrível! Você pode ter o cara que você

quiser!”. **Essa informação entra na mente subconsciente que vai analisar se aquelas palavras estão de acordo com a programação já estabelecida no “sistema”.** As informações são checadas, a mente subconsciente vê que elas não são compatíveis com a programação e rejeita essa informação. Ou seja, as palavras daquele amigo entram por um ouvido e saem pelo outro. Isso acontece porque nossa mente nos guia sempre para os caminhos que ela acredita serem melhores - ou seja, **os caminhos com os quais já estamos familiarizados.**

Uma pessoa que cresceu tendo de lutar para ganhar o amor dos pais, tende a ter esse mesmo comportamento nos relacionamentos. Uma menina que cresceu ouvindo que “homens não prestam” só vai se envolver com homens que confirmem essa informação. Uma criança que cresceu ouvindo que as “mulheres não devem sentir prazer”, vai crescer obedecendo a essa regra. **Essa programação rege a nossa vida, mesmo que a gente não perceba.**

Os pais têm uma grande influência na programação subconsciente dos filhos - mesmo sem perceber, eles estão hipnotizando seus filhos a todo momento, com palavras de incentivo ou de desmerecimento; com atitudes positivas ou negativas. Aliás, desde que estamos na barriga das nossas mães, essa programação já começa a ser formada.

Durante a gestação, principalmente depois dos 3 meses, a criança já está sendo programada para perceber o mundo e senti-lo, baseada nas experiências vividas pela mãe. Quando a criança nasce, ela vem com um "sistema operacional" instalado que cuida das funções vitais automáticas do corpo dela, como respiração, controle da temperatura e pressão arterial, entre outros. **Um bebê é como um novo computador recém tirado da caixa.**

A criança dá início ao seu processo de aprendizado através da interação com pessoas e com eventos que acontecem ao seu redor. Ela faz isso sem senso crítico. A criança absorve tudo como uma esponja, sem filtro.

Para uma criança é muito importante aprender tudo muito rápido - se ela tivesse um fator crítico formado, a velocidade do processo de aprendizado seria prejudicada.

Por volta dos 7 anos de idade, a criança começa a desenvolver seu fator crítico. No momento em que o fator crítico começa a funcionar, ele já processa informação de acordo com a programação mental instalada que se formou baseada em eventos e experiências as quais ela foi exposta. **Ou seja, as experiências que a criança teve até seus 7 anos de idade, influenciarão seu comportamento e suas emoções pelo resto de sua vida.**

Todas as mensagens repetidas muitas vezes se tornam realidade. Cada ideia repetida somada a uma emoção reforça as ideias anteriores, sejam elas negativas ou positivas. Um exemplo: uma criança cresceu ouvindo da mãe que era desatenta; na escola, sua professora falava que ela vivia no mundo da lua; quando adolescente, seu namorado dizia que ela era desligada porque demorava muito para responder suas mensagens; ela é do signo de peixes e a astrologia diz que esse é o signo mais distraído do zodíaco. Essa repetição de ideias vai ficando cada vez mais forte e a pessoa de fato se torna desligada - ela não era, talvez em um episódio ou outro na infância em que se distraía, mas de tanto ouvir a repetição da mesma ideia, **o subconsciente aceita essa sugestão, a automatiza e ela se torna realidade.**

Esse mesmo conceito serve também para repetições de ideias positivas. Por exemplo: o pai da criança dizia sempre que ela era forte e capaz; sua mãe dizia sempre que ela poderia fazer o que quisesse na vida; na escola, ela tinha uma professora

que sempre dizia que acreditava em seu potencial; quando se casou, seu marido era seu maior incentivador e dizia sempre que o poder dela era ilimitado. Resultado: **O subconsciente aceita essa ideia e de fato ela se torna uma pessoa com um excelente nível de confiança nela mesma.**

Ou seja, todos nós nascemos com uma máquina “vazia” pronta para receber uma programação. **A nossa vida vai ser determinada por essa programação subconsciente.** Uma vez que uma ideia foi aceita pela mente subconsciente, ela é automatizada e permanece lá até que seja substituída por outra ideia. **E quanto mais tempo uma ideia permanece, maior a dificuldade de substituí-la por uma outra, já que ela tende a se tornar um hábito fixo de pensamento.** Por isso é preciso a técnica correta para fazer essa mudança de programação.

A essas emoções negativas e crenças limitantes que foram gravadas na nossa mente subconsciente ao longo da vida, damos o nome de **lixo emocional,** sobre o qual falaremos com mais profundidade no próximo capítulo.

DESVENDANDO O LIXO EMOCIONAL

Roberta* nos procurou com uma queixa de que não conseguia fazer os seus relacionamentos durarem. Nos últimos 10 anos, ela tinha engordado 40 quilos, o que contribuiu ainda mais para deixar sua autoestima no chão. **Ela tinha dificuldade tanto para começar um relacionamento quanto para fazê-lo prosperar.**

Sua última relação tinha terminado há poucos meses e tinha sido uma das mais traumáticas, fazendo com que ela passasse a ter crises de ansiedade e episódios de síndrome do pânico após o término. Durante esse relacionamento, seu parceiro frequentemente reclamava de que ela estava muito acima do peso e de que ele estava perdendo a atração sexual por ela. **Quanto mais ele falava isso, mais ela engordava.** Até que um dia, ele a largou e uma semana depois já estava em um relacionamento sério com outra pessoa, deixando-a arrasada. Sua compulsão por comida se intensificou ainda mais.

Perguntamos para Roberta o motivo pelo qual ela tinha ganhado tanto peso nos últimos tempos e ela respondeu: “Eu sinto uma compulsão por comer. Começo várias dietas, emagreço, mas do **nada me bate essa compulsão** e eu assalto a geladeira. Como tudo o que vejo pela frente e rapidamente recupero os quilos que tinha perdido. Também já tentei me matricular na academia muitas vezes mas sempre acontece alguma coisa que me faz parar de ir - muito trabalho, alguma lesão física, etc. Tenho muita força de vontade mas já não sei mais o que fazer.”

A mente racional não conseguia processar os reais motivos por essa compulsão, porque eles estavam bem escondidos nas profundezas da sua mente subconsciente.

A mente racional sempre vai encontrar uma justificativa para o nosso problema, mas essa justificativa nunca é a verdadeira, porque a mente racional sempre tenta proteger o conteúdo subconsciente. **Por isso, somente a hipnoterapia poderia nos mostrar de onde aquela compulsão estava vindo de verdade.** Fizemos uma sessão de hipnoterapia com a Roberta e conseguimos entender porque ela não conseguia perder peso; o subconsciente nos levou para os episódios da vida dela onde aquelas emoções negativas começaram.

Desde muito pequena, Roberta ouvia sua mãe dizendo que os homens não prestavam. Que ela nunca deveria confiar 100% num homem ou iria sofrer. Sua mãe tinha vivido um casamento cheio de abusos psicológicos e físicos. A mente subconsciente daquela criança estava em plena

formação e como a mãe era uma forte autoridade para ela, **ela absorveu as palavras da mãe de forma literal e essa programação se instalou no seu subconsciente.**

Tudo estava bem em sua vida até que ela ficou adolescente e começou a se interessar pelos rapazes. Foi nesse período que começou a engordar. A programação "homens vão te fazer sofrer" era tão forte dentro dela que seu subconsciente encontrou uma forma genial de fazer ela se afastar dos homens - **fazendo com que ela engordasse muito e fazendo, por consequência, com que muitos homens não tivessem atração por ela.**

O subconsciente não sabe interpretar o que é bom ou o que é ruim. Ele apenas segue a programação estabelecida de modo a facilitar a nossa vida. O subconsciente da Roberta estava fazendo seu papel de forma perfeita, de acordo com a programação que tinha sido instalada nele - **afastar homens para que ela não se machucasse.**

Depois de apenas uma sessão, Roberta já voltou para casa sentindo sua compulsão pela comida bem mais leve. Com o passar dos dias, ela notou que já não sentia mais aquela urgência de comer em excesso. **Sem fazer dieta, apenas comendo quando ela tinha fome, ela foi emagrecendo de forma natural.**

Dois meses depois, quando voltou para uma consulta de retorno na nossa clínica, ela já tinha perdido 10kg.

Sua autoestima melhorou de uma forma fantástica. Ela começou a se cuidar mais, a se achar mais bonita, começou a sentir prazer em se exercitar e comer comidas saudáveis. **Isso aconteceu porque ela conseguiu remover o lixo emocional que estava por trás da vontade de comer.** As dietas e esforços que ela fazia antes de limpar esse lixo emocional não funcionavam por muito tempo, porque elas atacavam o sintoma, **e não na causa verdadeira do problema.** Ao limpar esse lixo que estava no subconsciente dela, a compulsão foi eliminada automaticamente e ela perdeu peso com naturalidade.

Carolina* nos procurou com um problema grave de urticária na pele. Fazia mais de dois anos que ela estava consultando os mais variados médicos, fazendo todo tipo de exame e **ninguém conseguia identificar o motivo da urticária surgir.**

Carolina estava com 39 anos de idade e **nunca tinha conseguido criar uma relação amorosa duradoura com ninguém.** Ela era o clássico exemplo de dedo podre - só atraia homens que moravam em outra cidade ou país, ou que só queriam sexo, ou aqueles que sumiam do nada depois de algum tempo.

Ela notou que as crises de urticária se tornavam mais fortes quando ela ficava ansiosa nessa questão dos relacionamentos - quando marcava um encontro com alguém, quando fazia sexo casual, quando começava a se apaixonar, quando ouvia histórias de mulheres que estavam engravidando e tendo

filhos ou quando saía com um grupo de amigos formados por vários casais. Sua pele inchava tanto **que ela precisava se esconder.** A parte mais grave era seu rosto - os olhos, a boca, as bochechas inchavam de modo que ela ficava irreconhecível.

Carolina chegou a nossa clínica em frangalhos. Ela estava emocionalmente muito cansada e abalada; era possível notar isso em seus olhos. Cada nova crise de urticária a deixava mais ansiosa e, se sentindo assim, as crises pioravam. **Era um ciclo que parecia não ter fim.** Os remédios que ela estava tomando para controlar as crises deixavam-na sonolenta e estavam prejudicando muito sua performance no trabalho. **Éramos sua última esperança.**

Nós a conduzimos numa sessão de hipnoterapia e conseguimos chegar à raiz do problema por trás da urticária.

Quando criança, ela tinha tido uma vida muito difícil. Assim que sua mãe engravidou dela, seu pai saiu de casa e nunca mais voltou. As condições financeiras eram muito difíceis e sua mãe tinha de sair para trabalhar e a deixava sozinha o dia todo. Nos anos seguintes, sua mãe engravidou novamente de gêmeos e a Carolina **foi quem teve de criar os dois irmãos mais novos enquanto a mãe trabalhava.**

Sua mãe sempre repetia: “Você é responsável pelos seus irmãos! Você tem uma família para cuidar! Não deixe que nada aconteça com eles!”. **Ela cresceu se sentindo como se fosse a mãe dos irmãos.** Isso gerou uma programação mental

no subconsciente dela de que ela era responsável por eles, de que ela era a “mãe” deles. Essa programação ficou tão forte que o subconsciente, para protegê-la, **começou a afastá-la de possíveis namorados** quando ela era adolescente, já que se ela encontrasse um parceiro e criasse uma nova família, ela não iria ter mais tempo para cuidar dos irmãos.

Essa programação se tornou automática e se fortaleceu durante sua vida inteira. **Por isso, toda vez que ela chegava perto de encontrar um parceiro legal, seu subconsciente encontrava uma forma de afastar essa pessoa - afinal, ela já “tinha uma família para cuidar!”**, como a mãe sempre repetia.

Ao se aproximar dos 40 anos, ela começou a sentir uma urgência em buscar alguém para casar e ter filhos e percebendo isso, o subconsciente dela encontrou uma forma perfeita para afastá-la mais ainda dos homens: a urticária. Como ela iria sair com uma pessoa estando com o rosto completamente inchado? Por isso, **toda vez que ela marcava um encontro com alguém potencial, a urticária vinha com força, fazendo ela cancelar o encontro.**

Fizemos uma única sessão de hipnoterapia com ela e a urticária simplesmente desapareceu. Na semana seguinte após a sessão, ela sentia que a urticária estava querendo vir, mas surgia apenas como uma pequena bolinha na pele, como se fosse uma picada de inseto. Era seu sub

consciente se reorganizando para se ajustar à nova programação. Depois de uma semana, a urticária se foi para sempre.

Tanto Roberta quanto Carolina estavam sendo vítimas desse lixo emocional que estava guardado no subconsciente delas. Nenhuma delas queria sofrer, **mas sentiam que tinham perdido o controle de suas vidas.** E de alguma forma, tinham mesmo. Suas vidas estavam sendo guiadas pela programação subconsciente delas. Nós as ajudamos a limpar esse lixo e a instalar em suas “máquinas” uma nova programação muito mais positiva no lugar da antiga.

Parece mentira que problemas tão complexos possam ser eliminados em tão pouco tempo, não é mesmo? Nós sabemos disso. Também ficamos impressionados com esses resultados e chegamos a questionar se essa ferramenta era tão poderosa mesmo, até que vimos mudanças acontecendo nas nossas vidas e na vida dos nossos clientes.

Como você pode perceber na sua própria vida, lixo emocional é como uma âncora que nos impede de seguir adiante. É como se vivêssemos a vida carregando um grande peso na nossas costas.

Quando pensamos na casa onde moramos, **jamais iríamos deixar lixo apodrecendo dentro dela.** Em casa, a gente não joga o lixo para baixo do tapete - a gente joga ele fora. Se tem uma comida estragando, a gente descarta logo, não

ficamos esperando o tempo passar para ver se aquela comida vai voltar a ficar boa sozinha. Quando quebramos um copo, a gente junta logo os cacos e descarta eles o quanto antes no lugar apropriado.

Imagine se você, de repente, **parasse de limpar a sua casa.** Com o passar do tempo, o lixo iria começar a acumular. A poeira logo iria fazer uma camada grossa em cima dos móveis. Os alimentos iriam todos apodrecer. O cheiro iria começar a ficar ruim. Iria começar a ficar muito difícil viver dentro daquela casa. As visitas que chegassem lá iriam ficar desconfortáveis diante de tanto lixo e provavelmente nem entrariam na casa (ou iriam embora rápido).

A nossa mente é a nossa casa interior, capaz de acumular muito lixo emocional dentro dela.

Por isso, de tempos em tempos, todo mundo precisa fazer uma faxina emocional. Ninguém consegue deixar de acumular lixo - alguns acumulam mais, outro menos, mas ninguém fica ileso.

Tudo aquilo que não conseguimos resolver dentro da gente vira lixo emocional e, com o passar do tempo, vai nos trazer prejuízos. Sem falar que, sem tirar aquele lixo, não sobra espaço pro novo. Não sobra espaço para colocarmos coisas positivas nas nossas vidas, pois já estamos cheios de lixo - e nada de bom quer ficar num ambiente cheio de sujeira. É preciso tirar o velho para que o novo possa entrar.

Muitas vezes a pessoa se acostuma tanto com o lixo emocional que tem dificuldade até em reconhecer que ele existe. Ela passa a assumir aquele peso como se fosse um estado natural. Por falta de auto-observação e autoconhecimento, a pessoa não consegue nem mais saber a diferença entre se sentir bem e se sentir mal. Ela apenas nota que sua vida não anda, que parece estar travada, afinal, não é fácil andar carregando tanto peso.

A boa notícia é que agora você sabe que **existe uma forma de limpar esse lixo emocional** e finalmente conseguir desbloquear a sua vida e os seus relacionamentos. Vamos falar mais sobre ela no capítulo a seguir.

A PORTA PARA A TRANSFORMAÇÃO

Quando o Emerson começou a ter as crises de ansiedade e síndrome do pânico, tudo estava bem na vida dele. Ele tinha se realizado profissionalmente, morava num lugar que amava, tinha um estilo de vida dos sonhos, estava bem de saúde e nosso relacionamento estava super harmonioso e fortalecido. **Nada na vida dele justificava aqueles sintomas.** Racionalmente, ele não tinha ideia do que estava causando aquilo. Isso acontece porque as fontes verdadeiras do problema dele não estavam na mente consciente, mas sim na sua mente subconsciente.

Todas as experiências que vivemos no passado causam um grande impacto em como nos sentimos no presente. Muitas pessoas que experienciam sintomas como depressão, transtorno de ansiedade, fobias, medos, vícios, padrões de comportamento indesejados, dificuldades de relacionamento, falta de prosperidade, auto sabotagem, e etc., muitas vezes **não sabem de onde aquele problema surgiu.**

Ao longo da vida, acumulamos emoções negativas que vão nos corroendo por dentro. Ficam mágoas, tristezas, medos, raiva a respeito de uma variedade de experiências desagradáveis: brigas em família, humilhações sofridas na escola, falta de atenção dos mais variados indivíduos, violências, abandono, traumas, abusos psicológicos, dentre outros.

A essas emoções tóxicas, armazenadas na nossa mente subconsciente, e associadas a um evento importante da nossa vida, damos o nome de lixo emocional.

Um bom exemplo de como o lixo emocional atua na sua vida é o seguinte: imagine que você tem uma grande boia em suas mãos e você quer mantê-la debaixo da água. **É preciso um grande esforço para mantê-la submersa.** A boia é uma metáfora para as nossas emoções - assim como é necessário um esforço para manter uma boia debaixo d'água, é preciso um esforço para manter as nossas raivas, tristezas ou frustrações guardadas dentro da gente. Inevitavelmente, uma hora essa bóia vai vir para a superfície com toda a força. Esse é o momento no qual seu lixo emocional reprimido vem à tona. **Assim como uma boia encontra um jeito de emergir, seu lixo emocional vai encontrar um jeito de vir para fora, muitas vezes**

na forma de sintomas ou padrões de comportamento indesejados.

Para o nosso subconsciente, não existe passado, nem futuro. Tudo é um grande agora. Somos como aquelas tradicionais bonecas Russas, as "Matrioskas" - que são uma série de bonecas, colocadas umas dentro das outras, da maior até a menor. **Ou seja - "dentro" da nossa versão adulta, ainda vivem todas as nossas versões anteriores, desde quando éramos bebês.**



Matrioskas, famosas bonecas russas.

Racionalmente, você pode achar que superou completamente aquela vez que você foi se declarar para um menino na escola e ele falou alto na frente de todo mundo que não gostava de você porque seu cabelo era feio. A adulta de hoje entende que aquilo foi uma bobagem. **Mas aquela criança, que na época não foi acolhida, continuou ferida.** Aquela vergonha, humilhação e raiva continuaram lá e só foram crescendo com o tempo. **Você nunca poderia imaginar racionalmente que esse episódio teria sido o gatilho inicial para um problema que viria a surgir na sua vida, anos depois, como um vício, uma alergia ou um problema de relacionamento.** Quando a nossa mente consciente está lidando com as preocupações do nosso dia-a-dia, ela não consegue perceber a programação automática que está rodando nos bastidores da mente subconsciente.

Então a dor daquela criança magoada em algum momento da vida **continua existindo na sua mente subconsciente no presente e aquela sensação de humilhação vai sendo reforçada durante a vida sempre que você se sente de alguma forma rejeitada.** Essas dores estão todas ali dentro de você esperando para serem sofridas, todo aquele lixo requerendo a devida atenção que você não deu quando eles aconteceram.

Esse sentimento vai crescendo, crescendo, até uma hora vir à tona na forma de algum sintoma ou padrão de comportamento indesejado, que pode se apresentar nas mais variadas formas, como: crise de ansiedade,

depressão, alergias, enxaquecas, vícios, obesidade, falta de foco, falta de confiança em si mesma, dificuldade em se relacionar, dificuldade em chegar ao orgasmo, estagnação profissional, falta de prosperidade financeira, ejaculação precoce, dentre vários outros sintomas.

Ou seja, você pode achar que aquela sua ansiedade estava surgindo porque você estava trabalhando muito mas, na verdade, ela só era o **resultado do lixo emocional que estava dentro de você durante anos; uma hora esse lixo fica tão grande, que transborda na forma de um sintoma.** Ou você achava que só existiam homens sem caráter no mundo, mas na verdade sua programação subconsciente **só estava te permitindo enxergar e se envolver com esse perfil de homens.**

Uma outra boa forma de entender isso é observando a imagem de um iceberg - a parte para fora da água que vemos do iceberg é somente uma pequena parte dele. Essa parte de cima pode ser comparada a um sintoma. **A parte submersa do iceberg é todo o lixo emocional por trás desse sintoma.** É por isso que terapias que focam em resolver o sintoma são ineficientes. É preciso ir mais profundo e analisar o que está por trás dele.



O “sintoma” é somente a parte de cima do iceberg.
A parte de baixo é todo o lixo emocional por trás dele.

Como você entendeu nos capítulos anteriores, não somos seres racionais, somos seres emocionais; somos guiados pelas nossas emoções, somos aquilo que sentimos. **Quando temos um lixo emocional guardado, a vida vai ficando pesada e vários problemas surgem.**

Com esse lixo bem guardado na nossa mente subconsciente, **é preciso uma ferramenta que chegue até as profundezas da nossa mente,** e a ferramenta mais eficiente que existe atualmente para acessar o **subconsciente é a hipnose.** Descobrimos isso depois de muitos anos de pesquisa e estudo, buscando ferramentas que nos ajudassem em nosso processo de evolução pessoal e autoconhecimento.

Ter sabido disso alguns anos atrás, nos pouparia muito tempo e muito dinheiro que investimos em outras terapias muito pouco eficientes.

Há muitos conceitos errôneos sobre a definição de hipnose. Muita gente acha que hipnose é somente aquilo que vemos em shows em que a pessoa esquece seu nome ou acha que virou uma galinha. **Hipnose de palco é puro entretenimento, feito por hipnotistas e não por terapeutas!** Esses exemplos são interessantes para percebermos o poder da nossa mente, mas o grande poder dessa ferramenta não está no entretenimento e sim nas suas aplicações terapêuticas.

Muitas pessoas ainda acham que o efeito da hipnose poderia ser algo como “efeito placebo” ou poderia simplesmente ser fingimento da pessoa hipnotizada. A maior parte dessas dúvidas caiu em 1998, quando os cientistas Ph.D. Stephen Kosslyn, da Universidade de Harvard, e David Spiegel, de Stanford, usaram o PET (tomografia por emissão de pósitrons, um exame de imagem sofisticado) para “fotografar” a hipnose. Para fazer isso, eles deram sugestões para indivíduos enxergarem cores em um painel preto e branco e constataram que os cérebros agiam como se realmente existissem cartazes coloridos na frente. O fluxo sanguíneo no cérebro repetiu o padrão de quando a pessoa enxerga colorido. Ou seja, a imaginação da pessoa realmente gerou um efeito no cérebro.

Uma coisa que é preciso entender é que a **hipnose é algo natural, simples e confortável.** Entramos em hipnose várias vezes durante o dia. Inclusive, neste momento, enquanto você lê este livro, você está em hipnose - você está tão focada no conteúdo em si, que não estava percebendo os barulhos da rua; ou nem se lembrava que estava respirando; ou nem se lembrava que tinha um dedinho do pé até eu falar dele. Ou seja, sua mente estava completamente focada num único ponto e todo o resto parecia ter "deixado de existir".

Outro exemplo clássico é quando assistimos a um filme - sabemos que aquela história é ficção, **mas a nossa mente não diferencia ficção de realidade, por isso nos emocionamos, choramos, torcemos pela mocinha do filme.** Ou quando estamos dirigindo - quantas vezes você percorreu um caminho sem nem perceber como chegou lá? Sua mente estava em outro lugar e você foi dirigindo de forma automática. Ou seja, você estava em hipnose.

Podemos comparar a nossa mente subconsciente a uma Ferrari. Ela é uma máquina poderosa, potente, complexa, que pode te levar para lugares fantásticos. Mas se colocarem alguém que não sabe dirigir para pilotar uma Ferrari, ela pode acabar com a vida da pessoa. **Ou seja, você nasceu com uma Ferrari em suas mãos, mas precisa aprender a pilotá-la.** A chave para essa mudança está na hipnose.

O uso da hipnose de forma terapêutica se chama hipnoterapia.

Essa é uma ferramenta muito eficaz, porque consegue acessar o subconsciente da pessoa de forma direta - ela foca na resolução da causa do problema e não no controle dos sintomas.

Desde o fim dos anos 90, a hipnoterapia é reconhecida pelo **Conselho Federal de Medicina do Brasil** como ferramenta de apoio ao tratamento médico. Essa certificação veio depois da realização de pesquisas que **comprovaram a eficácia dos resultados alcançados por profissionais da área.**

Uma pesquisa feita pelo Dr. Alfred A. Barrios, graduado em psicologia pelo Instituto de Tecnologia da Califórnia, e PhD em psicologia clínica pela Universidade da Califórnia, feita com 1832 pacientes, em 1970, concluiu que **os resultados da hipnoterapia são de longe muito mais eficazes na resolução de problemas emocionais, quando comparados com a Psicanálise e Terapia cognitivo-comportamental.**

Método	Recuperação	Sessões	Tempo
Psicanálise	38%	600	12.5 anos
Terapia Comportamental	72%	22	5.5 meses
Hipnoterapia	93%	6	1.5 meses

Fonte: “Hypnotherapy: a reappraisal”, Alfred A. Barrios, 1970.

Segundo sua pesquisa, para a psicanálise, a taxa de recuperação observada foi de 38%, depois de aproximadamente **600 sessões,** o que levava em média 12 anos e meio. Para a terapia comportamental, a recuperação girava em torno de 72% após média de **22 sessões,** o que levava em média 5 meses e meio. No caso da hipnoterapia, a taxa de recuperação foi de 93% após uma média de 6 sessões, em 1 mês e meio.

Hoje em dia, com o avanço nos estudos nessa área, e desenvolvimento de métodos mais eficientes, **os resultados são ainda mais rápidos.** Com o método que utilizamos, em grande parte dos casos, apenas uma única sessão é capaz de resolver de forma definitiva o problema da pessoa. **Raras pessoas precisam de mais de três sessões** para resolver seu problema quando a metodologia é bem aplicada por um profissional qualificado para isso.

Muitos hipnoterapeutas ainda trabalham com o uso de várias sessões para resolver uma queixa do cliente. **Nós aprendemos - e testamos - que o resultado pode ser mais rápido.** A pessoa pode sair de uma única sessão já transformada, dependendo da quantidade de lixo emocional que ela tem guardado. Se a pessoa não nasceu

com aquele problema, existiu algum momento da vida em que esse problema surgiu. Num momento, aquele cliente não estava com o tal problema, e em outro momento, ele estava.

Se um problema pode surgir de um momento para o outro, ele também pode ser eliminado da mesma forma.

Prezamos pela eficiência nos resultados. Queremos transformações rápidas e permanentes. Não queremos segurar a pessoa durante várias sessões, se o problema dela pode ser resolvido em somente uma sessão. **Não temos tempo a perder. Há muita gente que precisa ser ajudada.**

Durante uma sessão de hipnoterapia, guiamos a pessoa para um estado de hipnose, conversamos com a mente subconsciente para que ela nos leve para a raiz daquele problema, ajudamos a pessoa a dissolver as emoções

negativas e o sintoma desaparece. A pessoa finalmente está livre para viver a sua nova vida. Não significa que as feridas do passado deixaram de existir. Significa que elas deixaram de controlar a vida da pessoa. **Ela troca a programação do seu subconsciente e as mudanças surgem num estalar de dedos.** Simples assim.

Algumas vantagens da hipnoterapia são:

1. **Alta taxa de recuperação:** a hipnoterapia possui uma elevadíssima taxa de recuperação se comparada com outros tratamentos terapêuticos;

2. **Sem contraindicação:** não existem contraindicações nem efeitos colaterais para o tratamento com hipnoterapia.

3. **Resultados mais rápidos:** A maioria dos casos podem ser resolvidos somente com uma sessão. Algumas pessoas podem precisar de duas ou três sessões, dependendo da quantidade de lixo emocional.

4. **Eficácia reconhecida:** Essa ferramenta já foi estudada a fundo e aprovada tanto no Brasil como em diversos países do mundo. Desde o fim da década de 1990, a hipnoterapia é reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina do Brasil como ferramenta de apoio ao tratamento médico, assim como pelos Conselhos Federais de Psicologia e Odontologia.

5. **Método 100% natural e seguro:** A hipnoterapia não exige o uso de nenhum tipo de substância ou medicamento. O processo é feito somente no subconsciente da pessoa.

6. **Melhor custo benefício:** Enquanto outras terapias de longo prazo exigem alto investimento, por conta dos longos processos de tratamento, a hipnoterapia é mais acessível pois resolve o problema de forma muito mais rápida.

Há muitas formas de entrarmos em em hipnose sem a atuação de um hipnoterapeuta conduzindo o processo. **Uma destas formas é a famosa auto-hipnose, que vamos te ensinar neste livro daqui a pouco.** A auto-hipnose acontece quando você não precisa de um hipnoterapeuta para te conduzir.

Podemos utilizar a auto-hipnose para amenizar uma dor que estamos sentindo, para limpar o lixo emocional, para implantar sugestões de amor-próprio e autoestima em nosso subconsciente. **Como você sabe, quando mudamos a programação subconsciente, mudamos a nossa vida.** A auto-hipnose será uma ferramenta fantástica para limpar seu lixo emocional, e transformar suas crenças mentais negativas em atitudes mentais poderosas e positivas.

O que está te impedindo de ter relacionamentos felizes não são os homens que não prestam, nem o patriarcado, nem o fato de você não ter um corpo perfeito. **O que está te impedindo de ser feliz nos seus relacionamentos**

é o seu conteúdo mental cheio de padrões negativos que estão travando a sua vida.

Toda transformação começa com o primeiro passo. O fato de você ter chegado até aqui neste livro já é um enorme passo rumo ao surgimento de uma nova pessoa: uma pessoa muito mais bem resolvida, que se ama mais, que não fica presa a julgamentos, que sente mais prazer, que exala autoconfiança por seus poros.

A vida é muito melhor de ser vivida quando procuramos melhorar e cultivar a coragem dentro da gente. Quando assumimos a nossa vida e paramos de culpar a sociedade, o governo, a família, etc. **Quando nos tornamos autores do nosso próprio destino.** Assim, conseguimos cada dia mais forças para lutar pelos nossos desejos e objetivos em vez de somente nos contentarmos com o fato de que nunca chegaremos lá.

Agora que você já entende como a sua mente funciona, com certeza consegue olhar para sua vida e identificar **que vem carregando bastante lixo emocional aí dentro.** Agora você entende porque passou a vida tendo o famoso “dedo podre”, ou porque sempre teve dificuldades em ter prazer nas suas relações sexuais ou porque todas as pessoas pelas quais você se apaixonava sumiam da sua vida.

Todos esses padrões de comportamento são resultado de uma programação instalada na sua mente subconsciente. Para resolver esse problema, é preciso limpar esse lixo emocional e colocar novas - e melhores! - sugestões no lugar das antigas e tóxicas que estavam atrapalhando sua vida. **A ferramenta que você vai usar para fazer isso é a auto-hipnose.** Mas antes de começar, é preciso entender algumas coisas.

Primeiro, você precisa estar cansada de sofrer. Para que uma transformação aconteça de verdade é preciso que a **vontade de mudar seja mais forte do que as programações antigas do seu subconsciente.** Por isso, é essencial que você encontre uma motivação forte o bastante para decidir mudar.

Se o seu maior problema atual são seus relacionamentos, pense em quantas vezes você **se sentiu desvalorizada; em quantos relacionamentos legais você sabotou** por causa do seu lixo emocional; pense em quantas vezes você chorou **sozinha** na cama enquanto pensava porque você sofria tanto nos relacionamentos; pense em quanto tempo você tem **perdido na vida** entrando em relações falidas; pense nos abusos que tolerou por **insegurança.**

Agora, queremos que coloque suas mãos no seu coração, feche os olhos e **se permita sentir essa dor.** Relembre todas as vezes que você sofreu por relacionamentos. Se permita sentir essa dor novamente, afinal ela ainda está aí dentro

de você. Se der vontade de chorar, deixe as lágrimas caírem. Deixa essa emoção brotar.

Talvez esse exercício te gere desconforto, te gere dor, mas essa dor é um ótimo combustível para a mudança. Lembre-se: tudo aquilo que você resiste, persiste! Essa faxina emocional não vai ser feita sozinha. **Ou você decide mudar ou essa dor vai continuar se repetindo constantemente na sua vida, podendo se transformar em algum sintoma muito mais grave no futuro.**

Diante da dor, podemos ficar paralisados ou podemos nos motivar a sair desse buraco emocional. Qual a sua escolha? Você está pronta para abandonar esse lixo emocional de uma vez por todas? Então queremos que você vá agora para a frente de um espelho, ou que abra a câmera frontal do seu celular, olhe nos seus olhos e diga:

“EU CANSEI DE SOFRER. EU QUERO SER FELIZ!”.

Agora que você está com a atitude mental correta para a mudança é importante que você entenda algumas coisas:

Todo pensamento ou ideia provoca uma reação física. Vamos fazer um teste prático. Feche os olhos e imagine que você está lambendo um limão cortado ao meio. Sinta na sua boca os gominhos do limão que você morde e eles explodem. Sinta aquela forte acidez na sua língua. Sinta o cheiro cítrico inconfundível do limão. Você vai notar

que sua salivação aumenta, talvez você sinta arrepios no corpo, e talvez esteja contorcendo seu rosto. **Isso acontece porque o seu cérebro não sabe distinguir imaginação de realidade e gera uma resposta física a aquele pensamento.**

Um outro exemplo: feche os olhos e pense na pessoa que você ama ou que está a fim. Imagine que ela está na sua frente, olhando nos seus olhos. Dependendo de quem é essa pessoa, principalmente se é um "crush" seu, você vai sentir borboletas no estômago, talvez um frio na espinha, e há grandes chances do seu coração começar a bater mais rápido e das suas glândulas sudoríparas comecem a produzir suor. A pessoa não estava ali na sua frente, mas para a sua mente, isso pouco importa. Somente a imaginação já foi suficiente para gerar essas respostas no seu corpo.

É por isso que quando estamos parados no trânsito pela manhã, atrasados para o trabalho, dizemos: "Essa rotina está me matando! Esse trânsito é um pesadelo. Meu chefe só me estressa. Eu estou morrendo com essa pressão", nossa mente realmente acredita em nós. E como o nosso corpo responde a essas instruções? Bom, seu corpo entendeu que você está sob ameaça, afinal é isso que você repete todos os dias. Algo está te matando e sua mente quer te manter vivo - **assim seu ritmo cardíaco aumenta, seus níveis de cortisol aumentam, seus hormônios ficam desbalanceados.**

No momento em que você está sentado no trânsito e se permitindo sentir um imenso estresse, seu corpo está desesperadamente tentando tirá-lo dessa situação, porque você está dando a ele todos os indicadores de que sentar no carro está te causando muita dor. **Você está dando instruções a sua mente, através de suas palavras e emoções, e seu corpo está respondendo a isso com uma reação física de luta ou fuga.** Sua mente não se importa se a frase “isso está me matando” era somente uma metáfora. Ela acredita em você e gera sintomas físicos em resposta aos seus pensamentos e as suas palavras.

Com o passar do tempo, de tanto você dizer que odeia o seu trabalho, seu subconsciente entende o recado e encontra uma forma de te impedir de ir trabalhar. Talvez você pegue uma gripe forte e, se isso não resolver, sintomas mais graves dos mais variados tipos vão surgindo - gastrite, úlcera, alergias de pele, depressão, insônia, síndrome de burnout, dentre outros, até que você, finalmente, **se veja obrigada a parar de trabalhar.**

Você se lembra da última vez em que se sentiu determinada para alcançar um objetivo que você queria muito? Você dormia e acordava pensando nesse objetivo e esse pensamento se tornou tão intenso que sua mente mobilizou todos os recursos para realizar aquele propósito. **Mesmo sem saber, você estava em auto-hipnose todas as vezes que dedicou alguns minutos ou horas sonhando acordado, imaginando como se sentiria quando alcançasse**

aquele objetivo, sentindo as emoções no seu corpo, sorrindo sozinha, sentindo adrenalina (quem sabe até uma dor de barriga!) e vislumbrando a realização do seu desejo.

Viu como entrar em hipnose é simples? Simples e altamente eficaz. **A ciência já provou que transformações acontecem no seu cérebro quando você usa hipnose,** de uma forma que ele não mudaria com outras técnicas. Isso não significa que iremos "instalar" nada em você que seja contra sua vontade, afinal, não há nada que possamos fazer contra a sua vontade. Hipnose é algo completamente seguro e natural. É algo maravilhoso de se experienciar.

Existem alguns mitos e dúvidas acerca da hipnose. Vamos esclarecê-los agora:

1. Estar em hipnose é a mesma coisa que estar dormindo?

Não. O estado de hipnose é um estado de vigília, entre o sono e o despertar, no qual a mente fica aberta a sugestões e pode ser reprogramada.

Quando uma pessoa está em hipnose, ocorre uma forte atividade elétrica no cérebro devido ao altíssimo nível de concentração em que o sujeito se encontra. Ou seja, a pessoa não dorme durante o processo. Na verdade, quanto mais profundo a pessoa vai em hipnose, mais a consciência fica alerta.

Hipnose nada mais é do que “atenção focada”. Isso significa que, sempre que estiver tão focado, tão envolvido com algum objeto, assunto ou ideia, ao ponto de se abstrair do que está à sua volta, você está num estado de hipnose.

2) Hipnose é controle da mente?

Não. Toda hipnose é sempre uma auto-hipnose. A hipnose é uma parceria de confiança entre o hipnoterapeuta e a pessoa. Logo, se a pessoa não quiser ser hipnotizada, ela não será. Você decide seguir (ou não) as sugestões.

Uma pessoa hipnotizada não fará nada contra seus princípios morais (religião, família, valores, integridade física), isto é, se você não faria algo normalmente no seu dia-a-dia, você não o fará estando hipnotizado. Se você não concorda com as sugestões que está ouvindo do hipnoterapeuta, por exemplo, basta decidir que quer encerrar a sessão, abrir os olhos, ir embora e o processo se encerra ali.

3) Hipnose só funciona em quem tem a mente fraca?

Não! Todas as pessoas podem entrar em hipnose e, de fato, fazem isso várias vezes durante o dia.

Como já falamos, entramos muitas vezes em hipnose durante o dia. Se você “sonha acordado”, se emociona lendo um livro ou vendo um filme, você está em hipnose. Se você tivesse que prestar atenção em tudo o que você fizesse ao mesmo tempo, só o fato de cozinhar e conversar com alguém seria

um grande trabalho para ser executado ao mesmo tempo. Esses transes comuns que temos no dia-a-dia é o que chamamos de transe leve. Com a hipnose terapêutica, é feito um trabalho de aprofundamento com a pessoa. Ela passa de um transe leve para um transe mais profundo.

Entrar em hipnose é basicamente seguir instruções. Qualquer pessoa que saiba e/ou consiga seguir instruções simples, como "abra os olhos", "relaxe os braços", "imagine uma escada", ou "inspire pelo nariz", e etc., pode entrar em hipnose. Então podemos afirmar inclusive o contrário - quem entra em hipnose facilmente tem um forte poder mental.

4) Hipnose tem a ver com algum tipo de misticismo?

Não. A hipnose é um fenômeno neurofisiológico legítimo, que não tem nada a ver com religião nem algo sobrenatural.

A cada dia saem novas pesquisas científicas a respeito da hipnose, como por exemplo, a que foi feita pelos cientistas Ph.D. Stephen Kosslyn, da Universidade de Harvard, e David Spiegel, de Stanford. Eles usaram o PET (um exame de imagem sofisticado) para "fotografar" a hipnose. Para fazer isso, eles hipnotizaram voluntários e sugeriram a eles que enxergassem cores num painel que, na verdade, era preto e branco. Os resultados das imagens constataram que os cérebros agiam como se realmente estivessem enxergando as cores. O fluxo sanguíneo no cérebro repetiu o padrão de quando a pessoa enxerga colorido. Ou seja, o cérebro estava realmente

‘vendo’ aquilo. Esse é um exemplo de que a hipnose é real, não tem nada a ver com misticismo.

5) É possível que uma pessoa não volte da hipnose?

Isso não existe. Você não teria como “não voltar”, já que você não vai a lugar nenhum fora de você. Você estará somente num estado de concentração dentro da sua própria mente.

6) Existe algum risco?

O estado de hipnose é absolutamente seguro, sem efeitos colaterais e não apresenta prejuízo à integridade física ou mental das pessoas, quando utilizada por profissionais qualificados.

7) Eu vou me lembrar do que aconteceu enquanto eu estava em hipnose?

Sim! Vai se lembrar de tudo. Como já sabemos, a hipnose é um estado de atenção focada. Por isso, você estará consciente durante toda a sessão de hipnoterapia e se lembrará de tudo no final dela.

Muito do que conquistamos na nossa vida se deu graças ao poder da hipnose, mesmo não sabendo disso naquela época.

Eu e o Emerson não teríamos nos encontrado se não tivéssemos limpado nossas crenças limitantes sobre relacionamentos e sobre nós mesmos. Não teríamos construído uma empresa de sucesso se não tivéssemos instalado no nosso subconsciente afirmações de que isso era possível. O Emerson não teria se livrado de uma gravíssima crise de Síndrome do Pânico e transtorno de ansiedade se não fosse pela hipnose. E você definitivamente não estaria lendo este livro se não fosse pela atuação da hipnose nas nossas vidas.

O processo da auto-hipnose é simples e prático. **As aplicações da auto-hipnose são numerosas.** Com prática e conhecimento, você vai ter a possibilidade de desfrutar dos estados mais prazerosos e espetaculares de seu subconsciente e em pouco tempo vai começar a ver os resultados aparecerem na sua vida.

É claro que a auto-hipnose não é mágica. Ela é uma excelente ferramenta para tirar o lixo emocional e fortalecer sugestões positivas, mas ainda precisamos nos esforçar para realizar nossos sonhos e conquistar nossos objetivos.

Não há nada melhor do que se sentir no controle da sua vida. Não há nada que pague a sensação de se olhar no espelho e se amar, se achar sexy, ter confiança em você mesma. Não há nada melhor do que conhecer seu corpo e ser dona do seu prazer. Não há nada melhor do que enxergar o seu valor. Não há nada melhor do que viver um relacionamento cheio de parceria e crescimento. Não há nada melhor do que se sentir uma pessoa interessante e assim atrair somente pessoas interessantes para a sua vida. Não há nada melhor do que se orgulhar da sua vida. **E você pode conquistar esses objetivos.**

Essa sua nova versão já existe dentro de você e espera ansiosamente para ser despertada. Não espere mais nenhum dia. Apenas ler este livro não vai gerar mudanças. Você precisa praticar. Mas antes, existe algo muito importante que queremos te explicar no próximo capítulo.

PARA FERIDAS MAIS PROFUNDAS

Quando o Emerson estava sofrendo com as crises de pânico e insônia, vendo sua vida perder o sentido diante dos seus olhos, tendo uma série de pensamentos suicidas, **ele tentou utilizar a auto-hipnose para se livrar desses problemas.** Só que a quantidade de lixo emocional que ele guardava era tão grande, que ele precisou passar por duas sessões de hipnoterapia personalizadas com terapeutas altamente qualificados para que todo aquele lixo fosse removido. Com a casa limpa, aí sim ele estava pronto para usufruir dos benefícios da auto-hipnose.

Embora a auto-hipnose seja uma ferramenta altamente poderosa, **nem sempre a sua prática sozinha consegue remover completamente todo o lixo emocional que está por trás do seu sofrimento.** Se a quantidade de lixo emocional que você tem guardado aí está impedindo a sua felicidade de alguma forma, está te impedindo de se amar e amar a sua vida você precisa fazer um processo mais profundo e personalizado.

Essas feridas emocionais e (os sintomas delas) não se curam sozinhas - pelo contrário - **elas tendem a crescer cada vez mais durante o tempo. Quem não coloca o lixo emocional para fora, morre por dentro.**

Então se você apresenta qualquer sintoma que esteja prejudicando a sua qualidade de vida - sendo relacionado a sua vida amorosa ou não - você precisa urgente de ajuda de um hipnoterapeuta qualificado para fazer um processo

pessoalmente com você. A sua qualidade de vida não pode esperar nem mais um dia.

A hipnoterapia é altamente eficiente e é utilizada como ferramenta de auxílio no tratamento de vários distúrbios e problemas, acumulando milhares de casos de sucesso por todo o mundo sendo, inclusive, reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina do Brasil. Ela é extremamente eficaz para casos como:

1. **Depressão;**
2. **Ansiedade;**
3. **Insônia;**
4. **Obesidade;**
5. **TPM muito intensa;**
6. **Ciúmes doentio;**
7. **Baixa auto-estima;**
8. **Dificuldade de superar relacionamentos antigos;**
9. **Problemas sexuais (ex: impotência sexual, dificuldade para chegar ao orgasmo, ejaculação precoce, etc.);**
10. **Dificuldade de atingir prosperidade financeira;**
11. **Vícios (alcoolismo, tabagismo, vício em jogos, vício em pornografia, etc.);**
12. **Alergias;**
13. **Estagnação profissional;**
14. **Fobias;**
15. **Dificuldade de sair de relacionamentos abusivos;**
16. **TOC;**
17. **Síndrome do pânico;**

18. **Fibromialgia;**
19. **Síndrome de burnout;**
20. **Estresse pós-traumático e traumas em geral;**
21. **Transtornos alimentares (ex: bulimia, anorexia, vigorexia, etc.);**
22. **Sudorese excessiva;**
23. **Enxaqueca;**
24. **Gagueira;**
25. **Prisão de ventre;**
26. **Síndrome do Intestino Irritável;**
27. **Problemas de infertilidade;**
28. **Asma;**
29. **Hábito de roer unhas;**
30. **Falta de foco/procrastinação;**
31. **Dificuldade de aprendizado;**
32. **Agressividade excessiva;**
33. **Dificuldade para superar luto;**
34. **Timidez excessiva;**
35. **Dificuldade de relacionamento com pessoas;**
36. **Medo de falar em público;**
37. **Medo de dirigir;**
38. **Medo de andar de avião...**
39. **...e diversos outros problemas que tenham raiz emocional.**

Em uma sessão de hipnoterapia, um terapeuta experiente e qualificado de verdade não vai focar em apenas eliminar o seu sintoma ou a sua queixa - ele vai mais profundo para descobrir as origens dela. Por exemplo, se há anos você

tem problema de anorgasmia (que é uma dificuldade de alcançar e obter um orgasmo durante a estimulação sexual), **isso é um sinal de alerta que seu corpo está emitindo.** É como se fosse uma luz vermelha piscando no painel do carro. A luz não é o problema - ela está apenas sinalizando que tem algo errado ali, como por exemplo falta de combustível ou superaquecimento do motor. Seria nada inteligente desligar a luz que está piscando ou simplesmente colocar uma fita adesiva para que aquela luz pare de te incomodar. O problema não vai deixar de existir - pelo contrário - vai cada vez ficar mais grave. **Por isso, é vital escolher o profissional certo que vai conseguir te ajudar a resolver o seu problema pela raiz e não somente eliminar o seu sintoma.**

Nem todo hipnoterapeuta tem a formação e o conhecimento necessários para te ajudar, é preciso ser alguém altamente qualificado para que seu processo seja feito da forma mais rápida e mais eficiente possível. Como em todas as áreas, existem excelentes profissionais e outros nem tanto.

Nós queremos te ajudar a se livrar para sempre desse problema que tem atrapalhado a sua vida, que tem te feito sofrer, que tem te impedido de ser feliz. Por isso, não queremos que você simplesmente procure um hipnoterapeuta no Google, sem referências, pois sabemos que o resultado não vai ser o esperado e você vai se frustrar. Como sabemos que você confia na gente e na seriedade do nosso trabalho, nós vamos te ajudar.

Fizemos uma seleção a dedo para montarmos uma lista ultra seleta dos melhores hipnoterapeutas do Brasil. Selecionamos somente aqueles super profissionais que usam os métodos mais modernos conhecidos atualmente no campo da hipnoterapia e que possuem altas taxas de sucesso na resolução das queixas de seus clientes. São esses os profissionais que vão te ajudar a gerar a mudança que você tanto deseja de forma ética, segura e rápida.

Não existem contraindicações para a sessão de hipnoterapia. Todos podem experimentar os benefícios dessa ferramenta poderosa, independente de idade, gênero ou grau de instrução. O processo é realizado em consultório de forma individual, respeitando a privacidade e individualidade de cada cliente, de forma ética e segura.

Durante o processo, você fica completamente consciente do que está acontecendo e se lembrará de tudo no final da sessão. Nada pode ser feito contra a sua vontade, por isso o processo terapêutico é sempre uma parceria entre o hipnoterapeuta e o cliente. **Com a sua permissão, o hipnoterapeuta vai te ajudar a acessar sua mente subconsciente, para que chegue à raiz do seu sofrimento e consiga se livrar dele.**

Então se você está sofrendo por qualquer motivo na sua vida que seja relacionado a lixo emocional, a hipnoterapia pode ser a saída que você buscava. Se este livro despertou

algo forte em você, este é o sinal do seu subconsciente te mostrando que esse é o caminho. Clique aqui que vamos lhe encaminhar para um hipnoterapeuta, perto de você, além de tirar qualquer dúvida que tenha restado sobre a Hipnoterapia.

Nós escrevemos este livro porque sabemos que há muitas pessoas sofrendo sem necessidade (talvez uma delas seja você) e sabemos que existe uma ferramenta muito eficaz para que você se livre desse sofrimento. Nós já nos livramos de problemas graves nas nossas vidas como transtorno de ansiedade, insônia, alergias, dificuldade de foco e fobias através da hipnoterapia. Já ajudamos centenas de clientes a recuperar o controle de suas vidas. **Levamos muitos anos para chegar a este conhecimento que estamos te passando aqui.** Se soubéssemos disso tudo antes, teríamos economizado muito tempo, muito dinheiro e muitos dias de sofrimento.

Nós temos um cuidado enorme com a nossa imagem, jamais arriscaríamos sujar o nosso se não estivéssemos muito certos do que estamos falando. **Nós estivemos num buraco emocional e a hipnoterapia nos resgatou.** Seremos eternamente gratos a essa ferramenta e a todos os profissionais que há décadas trabalham para aperfeiçoar cada vez mais essa técnica e comprovar seus resultados.

Depois de anos de busca no universo do autoconhecimento, finalmente chegamos a uma ferramenta eficaz de verdade. A mais eficaz que já conhecemos. A nossa missão de vida agora é fazer com que o maior número de pessoas possível tenha acesso a essa ferramenta também e possa se beneficiar dela.

Inclusive, se você não está passando por nenhum tipo de transtorno atualmente que tem prejudicado a sua vida, mas conhece alguém que está precisando de ajuda, **repasse esse conhecimento para a pessoa enviando este livro para ela.** Sabemos bem como é ter um amigo, familiar, ou ente querido próximo da gente que está passando por dificuldades e não saber como ajudar.

Nós viemos a este mundo como um livro em branco e com uma oportunidade única de criarmos uma bela história da qual vamos nos orgulhar todos os dias. Todos viemos com uma bagagem cheia de alegria e tristezas, dificuldades e presentes, quedas e conquistas. Independente disso, cabe a nós criarmos o roteiro da nossa história. **E agora que você sabe como a sua mente tem um grande papel nessa criação, você tem tudo de que precisa nas mãos para escrever sua obra prima.**

É hora de se tornar o protagonista da sua vida e deixar de viver como coadjuvante. Projetar uma vida que você ama viver e sonhar um futuro grande o suficiente para que

você tenha motivos para sair da cama feliz todas as manhãs. Conseguir preencher aquele vazio que surge no seu peito quando você foge de si mesmo. Parar de se ver como vítima da sua própria história. Se amar tanto que os outros não tenham outra alternativa se não te amar também. Criar relacionamentos felizes, baseados em cumplicidade, confiançae parceria. Se livrar daquele peso que há tanto tempo estava te prejudicando.

Nós queremos dar a você a chance de ter essa transformação na sua vida. É a sua oportunidade de fazer algo extraordinário por você.

Agora você tem 2 escolhas: se comprometer com a sua felicidade ou desistir e continuar com a sua dor. A escolha é sua. Toda grande jornada tem o primeiro passo. E agora você só tem que se preocupar com ele.

Seu primeiro passo é entrar **nesse link** para que possamos te direcionar para um hipnoterapeuta de confiança mais perto de você.

Chega de sofrer. Você merece ser feliz.

HORA DE PRATICAR

Esperamos que você tenha ficado tão fascinado com o conteúdo desse livro, quanto nós ficamos quando finalmente entendemos o poder que a nossa mente tem de transformar as nossas vidas.

Além de tudo o que você aprendeu neste livro, nós temos um presente para você:

Logo abaixo, você será direcionado, através de um link, para o presente especial que preparamos para você: uma auto-hipnose guiada forte e poderosa, feita utilizando as mais avançadas técnicas da hipnoterapia para te ajudar a realmente fazer uma transformação de dentro para fora.

Vamos te ajudar a limpar seu lixo emocional e vamos substituí-lo por novas programações que vão te ajudar a aumentar a sua auto-estima e a sua confiança em você mesmo. (Lembramos que a auto-hipnose é eficaz para ajudar a remover lixos emocionais mais leves e para reforçar crenças positivas na sua mente subconsciente. Se você sente que seu problema é mais grave, somente uma sessão de hipnoterapia feita com um hipnoterapeuta altamente qualificado vai poder te ajudar.)

O ideal é que você faça esse exercício que iremos te ensinar **algumas vezes para que o resultado seja mais efetivo.** Escolha um momento do dia em que você esteja tranquila, sem interrupções. A melhor hora é de noite, antes de ir dormir,

ou logo pela manhã ao acordar.

Você pode praticar quantas vezes por semana quiser, até que não sinta mais nenhum incômodo, nenhum desconforto, nenhuma vontade de chorar. **Logo você vai começar a notar as mudanças em sua vida.**

Talvez a mudança chegue de forma sutil, sem que você nem note racionalmente. Algumas pessoas sentem a transformação na hora, outras demoram alguns dias para sentir, pois o subconsciente precisa se reorganizar e se adaptar a essas novas sinapses. **Talvez você já termine de fazer a auto-hipnose pela primeira vez e, ao finalizar, se sinta completamente diferente - muito mais leve, muito mais fortalecida, muito mais confiante.**

De qualquer forma, você está prestes a experimentar uma ferramenta que vai ser sua aliada durante toda a sua vida.

Para acessá-la, clique no link abaixo.

CLIQUE AQUI PARA SER REDIRECIONADA PARA A AUTOHIPNOSE GUIADA.

Agradecemos muito por ter chegado até aqui e por ter confiado na gente para te ajudar a transformar a sua vida. Saiba que estamos juntos e queremos ter você cada dia mais próximo da gente.

Então, se este livro foi importante para você, faça o seguinte:

1) Faça parte da nossa Lista de Contatos VIP no Whatsapp. Para participar **clique aqui** e nos mande um oi, dizendo seu Nome e de qual Estado é! Depois adicione nosso número nos seus contatos e nós vamos te adicionar também.

2) **Siga o nosso perfil no Instagram @csv.oficial.** Lá é um espaço para aprender, se empoderar, trocar conhecimento e participar de uma rede de pessoas que estão buscando suas melhores versões a cada dia. Nós administramos o perfil pessoalmente e junto com nossa Equipe respondemos todas as mensagens que recebemos por lá.

3) **3) Gostou desse livro?** Ele te impactou de alguma forma? A auto-hipnose guiada transformou sua vida? Manda pra gente o seu relato por inbox no perfil do **@csv.oficial.** Vamos adorar receber a sua mensagem escrita ou em vídeo! Quem sabe seu relato vai parar (anonimamente, se preferir) nos nossos stories e você acaba ajudando a transformar a vida de outras pessoas também!

4) **Se você usa redes sociais** como Twitter, Instagram e Facebook, mencione trechos bacanas do livro ou indique para seus amigos usando a **#lixoemocionalcsv**

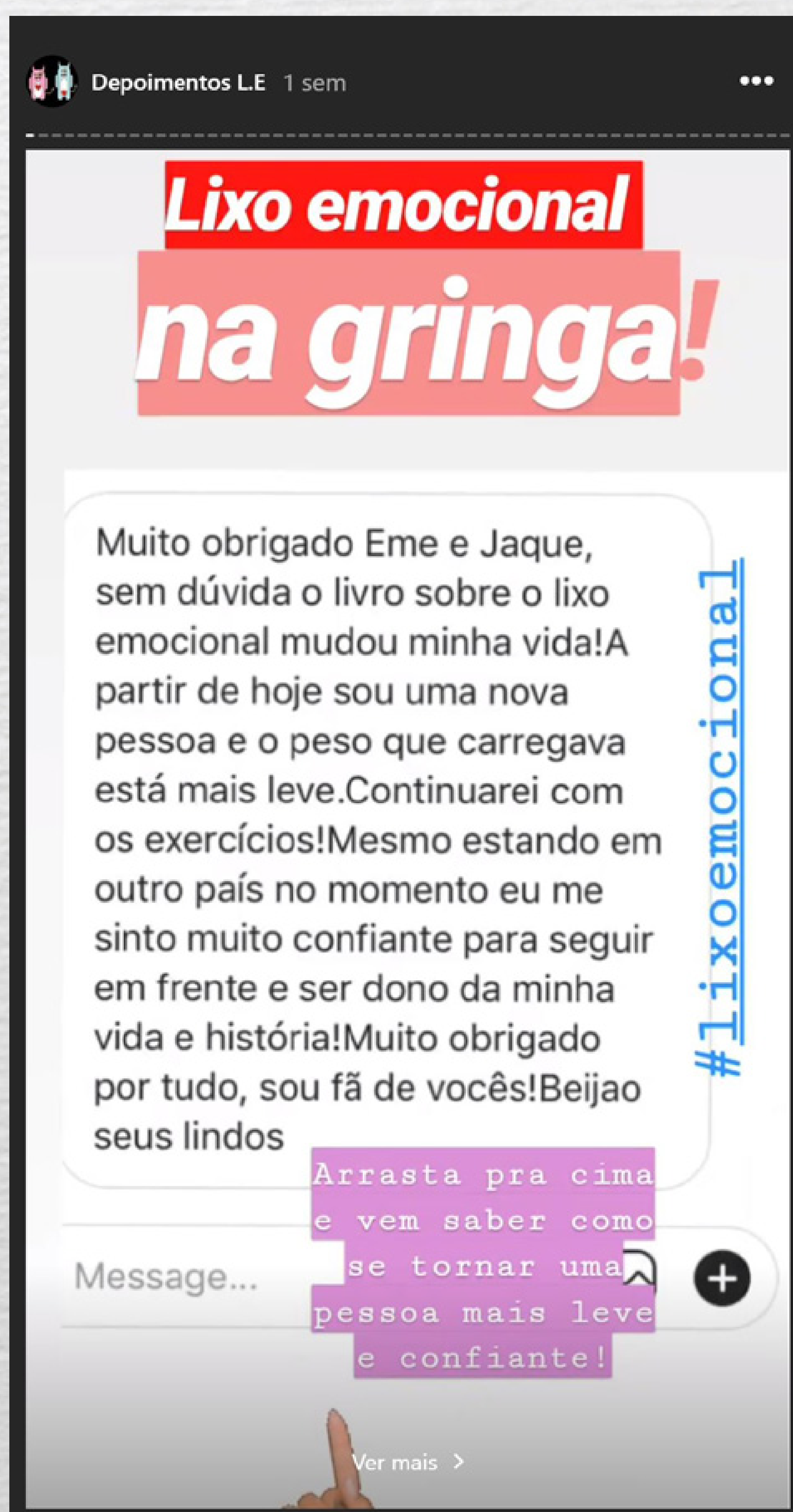
Seguimos juntos!

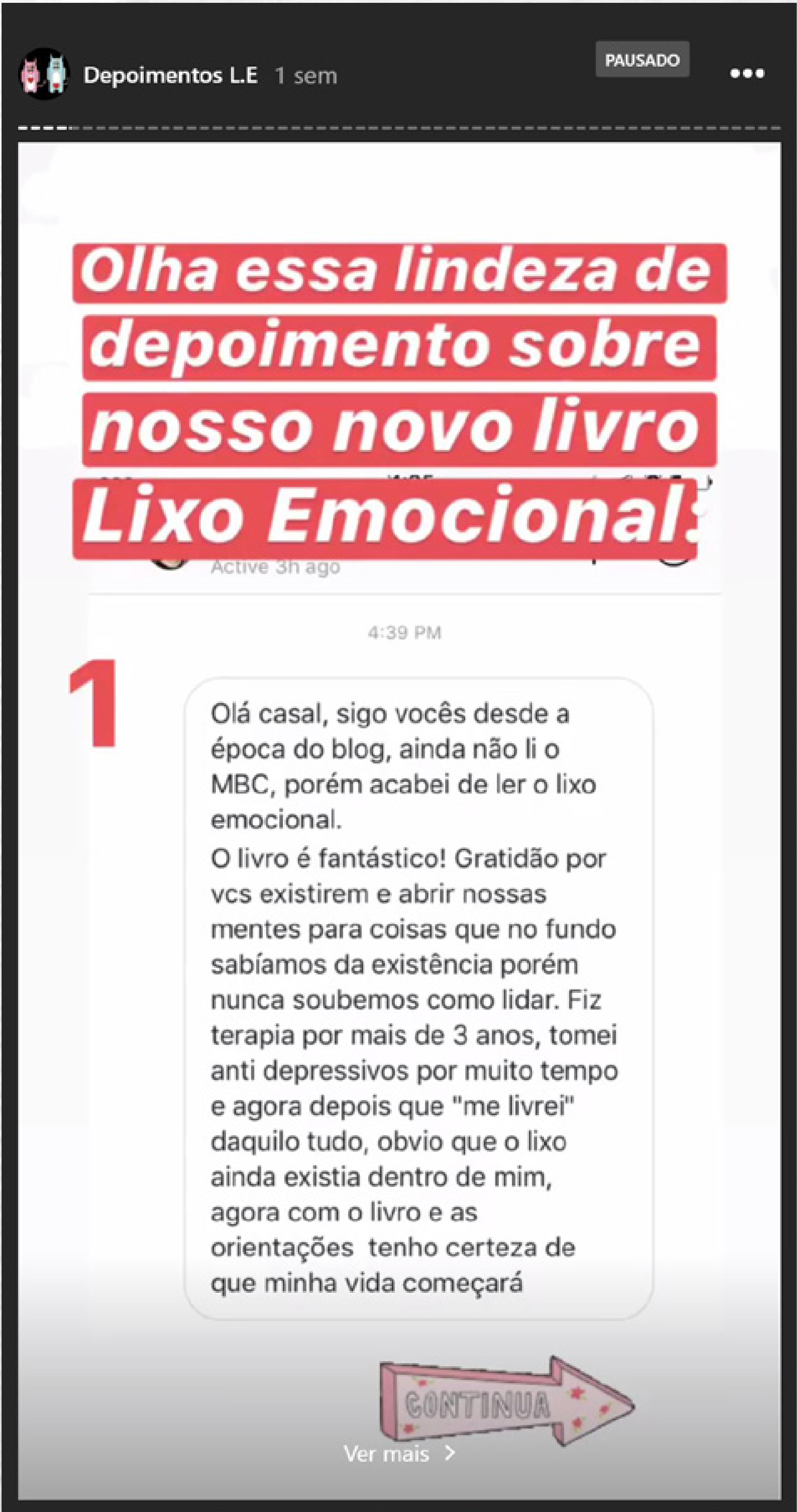
Um grande abraço,
Jaqueline Barbosa e Emerson Viegas.

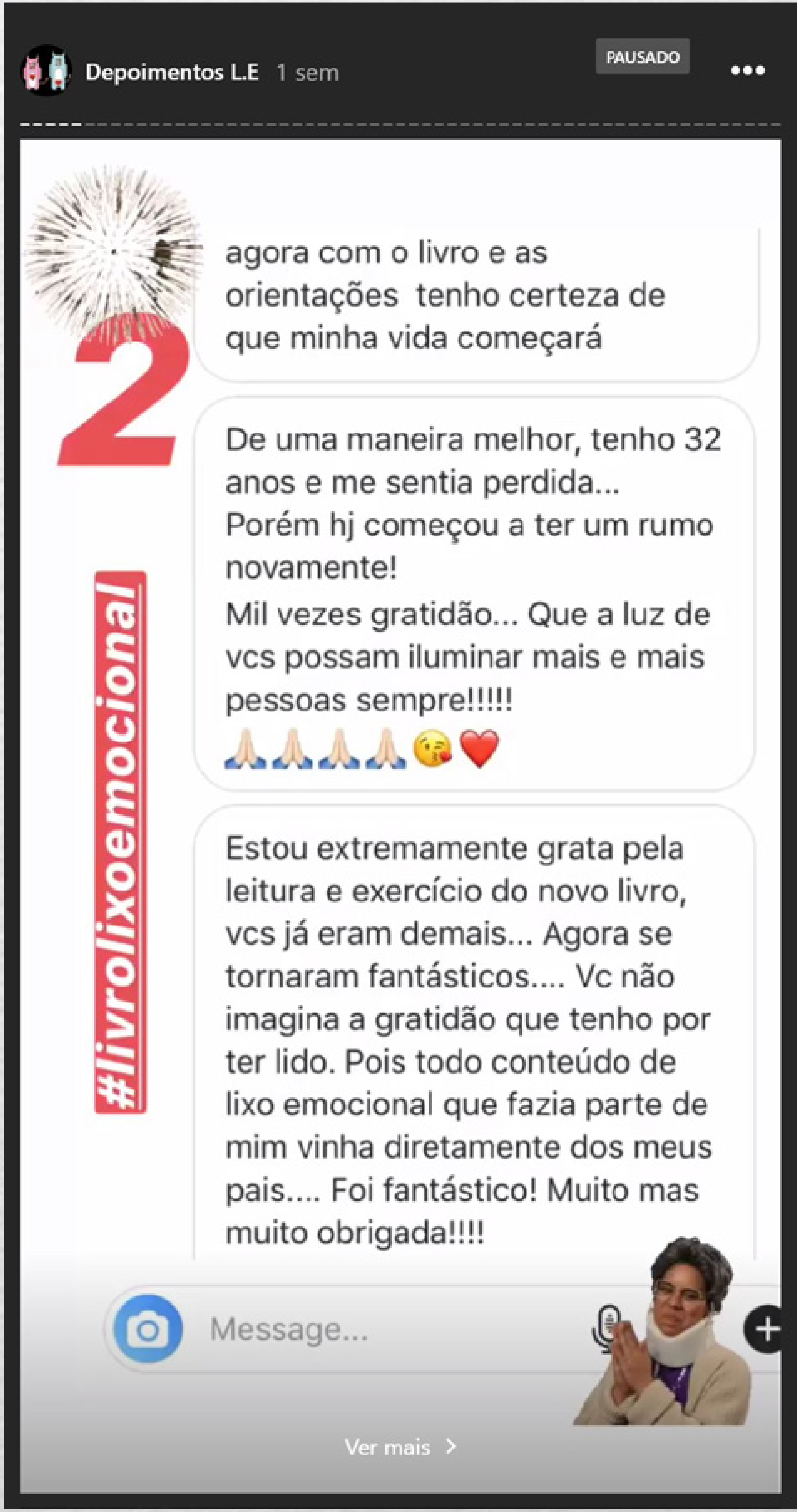
DEPOIMENTOS

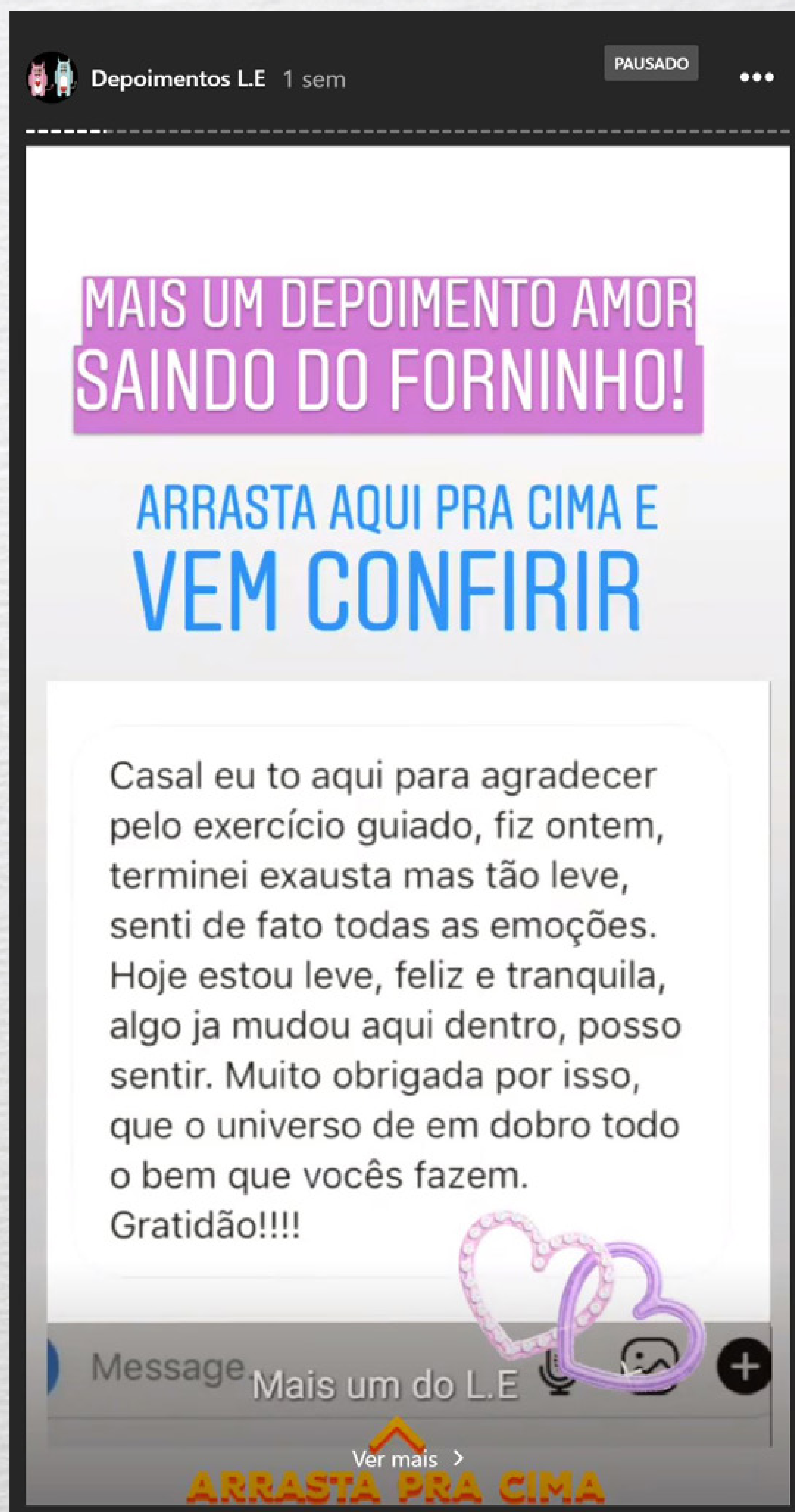
Várias pessoas já tiveram suas vidas transformadas com a leitura do livro Lixo Emocional e com a prática do exercício guiado.

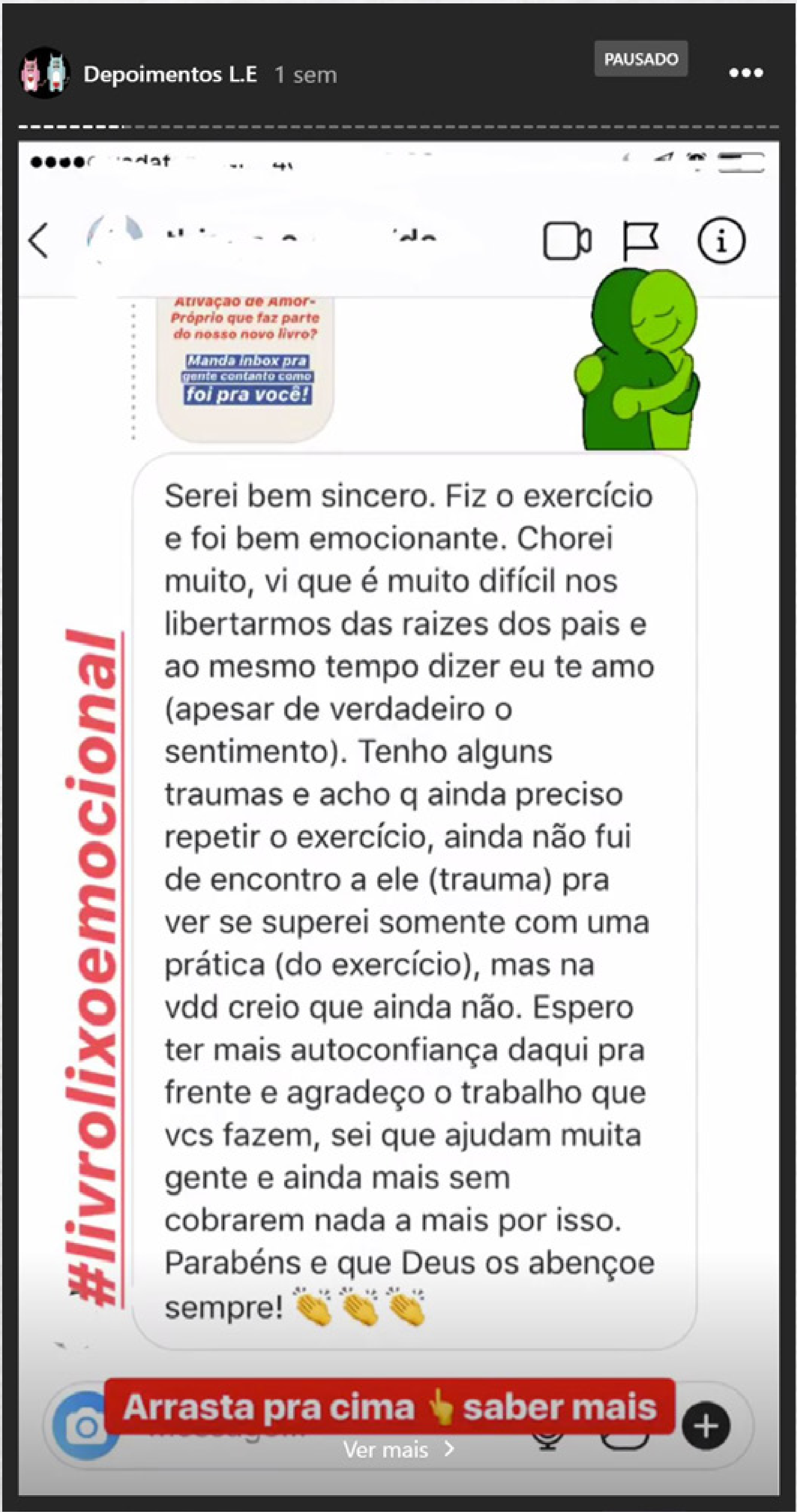
Veja alguns depoimentos que recebemos no Instagram e divulgamos no Stories do @casalsemvergonha:

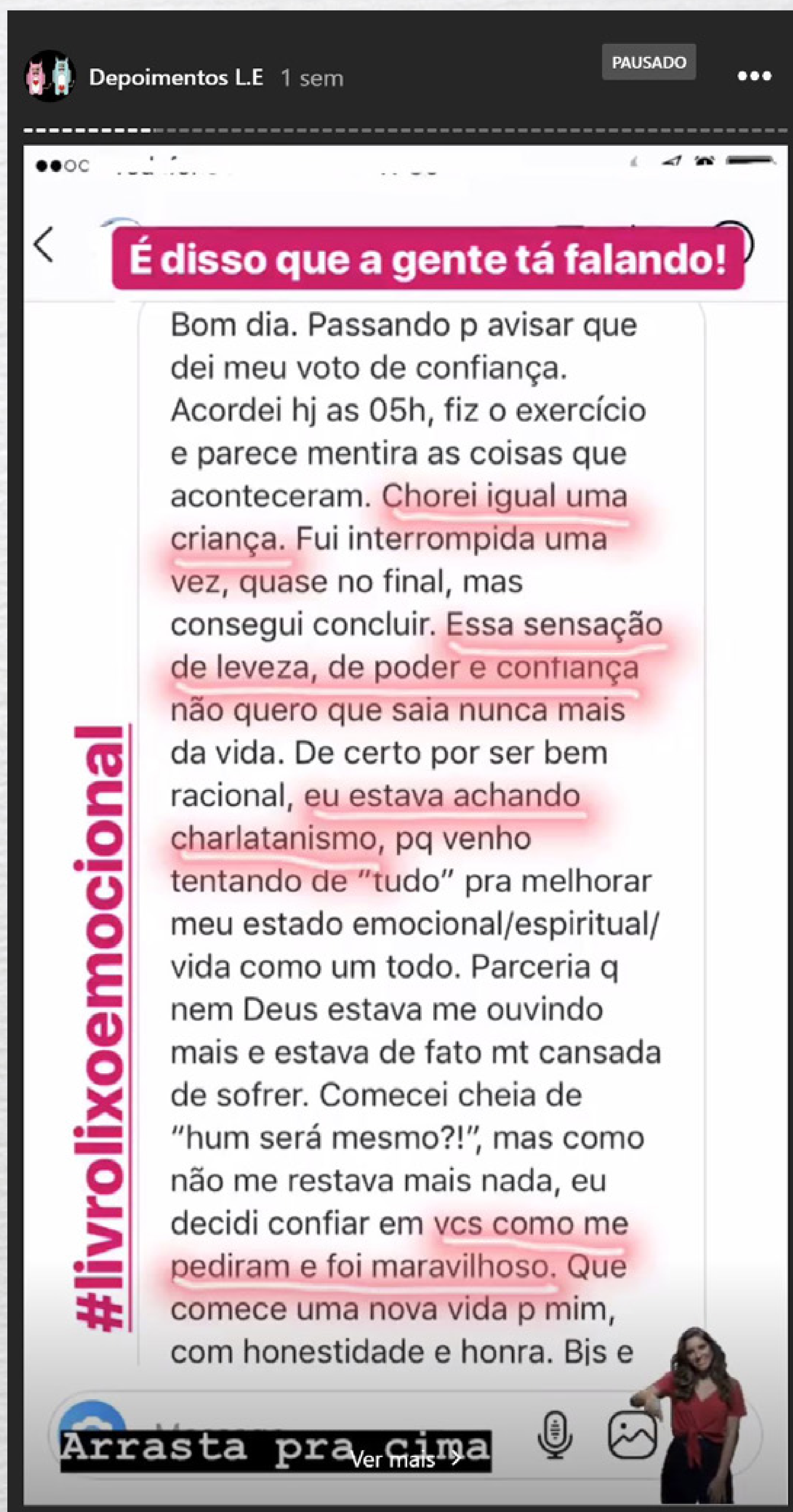


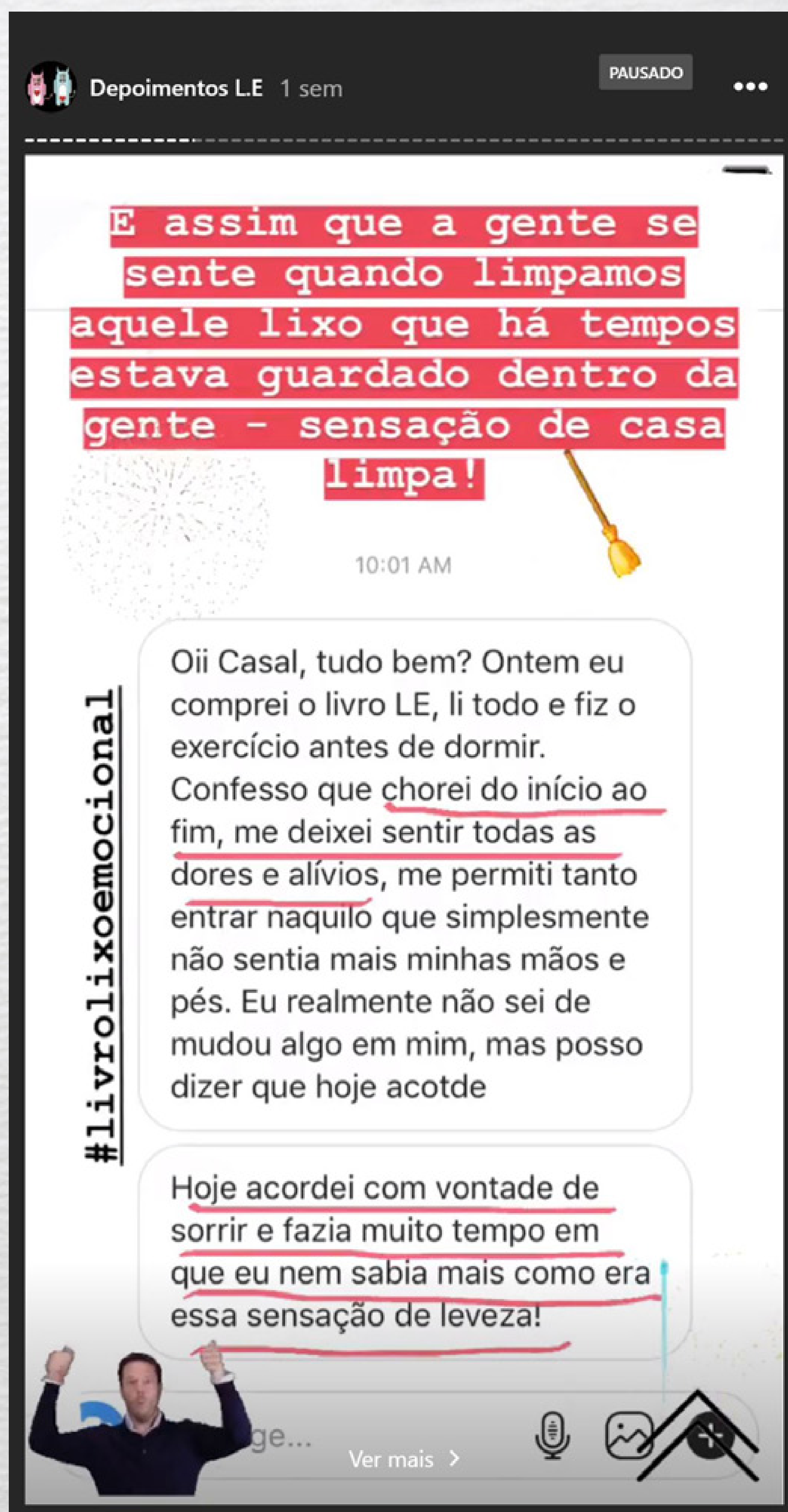

Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
Olha essa lindeza de depoimento sobre nosso novo livro Lixo Emocional:
Active 3h ago
4:39 PM
1
Olá casal, sigo vocês desde a época do blog, ainda não li o MBC, porém acabei de ler o lixo emocional.
O livro é fantástico! Gratidão por vcs existirem e abrir nossas mentes para coisas que no fundo sabíamos da existência porém nunca soubemos como lidar. Fiz terapia por mais de 3 anos, tomei anti depressivos por muito tempo e agora depois que "me livrei" daquilo tudo, obvio que o lixo ainda existia dentro de mim, agora com o livro e as orientações tenho certeza de que minha vida começará
CONTINUA
Ver mais

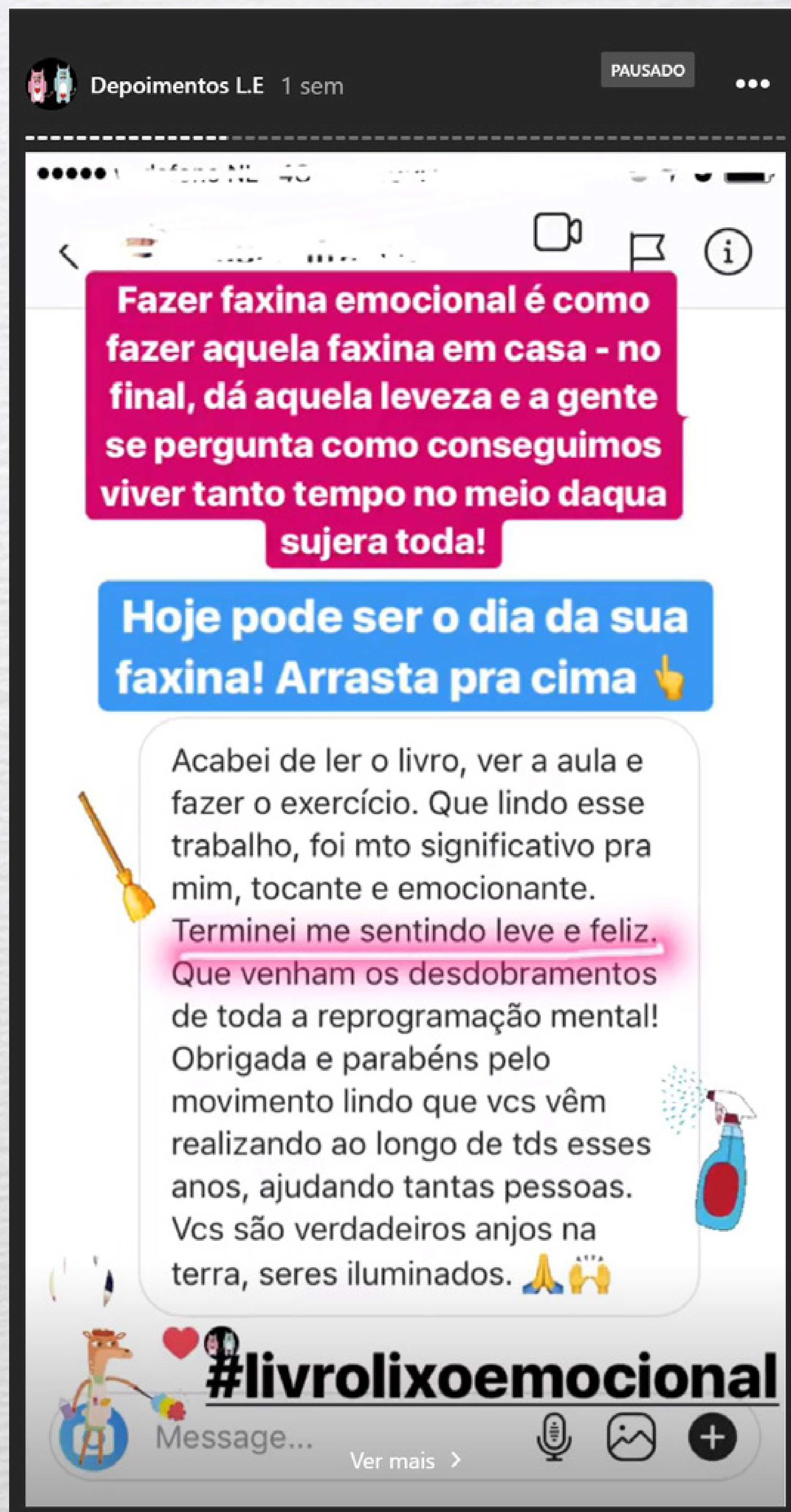

Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
2
#livrolixoemocional
agora com o livro e as orientações tenho certeza de que minha vida começará
De uma maneira melhor, tenho 32 anos e me sentia perdida...
Porém hj começou a ter um rumo novamente!
Mil vezes gratidão... Que a luz de vcs possam iluminar mais e mais pessoas sempre!!!!! 🙏🏻🙏🏻🙏🏻🙏🏻😘❤️
Estou extremamente grata pela leitura e exercício do novo livro, vcs já eram demais... Agora se tornaram fantásticos.... Vc não imagina a gratidão que tenho por ter lido. Pois todo conteúdo de lixo emocional que fazia parte de mim vinha diretamente dos meus pais.... Foi fantástico! Muito mas muito obrigada!!!!
Message...
Ver mais

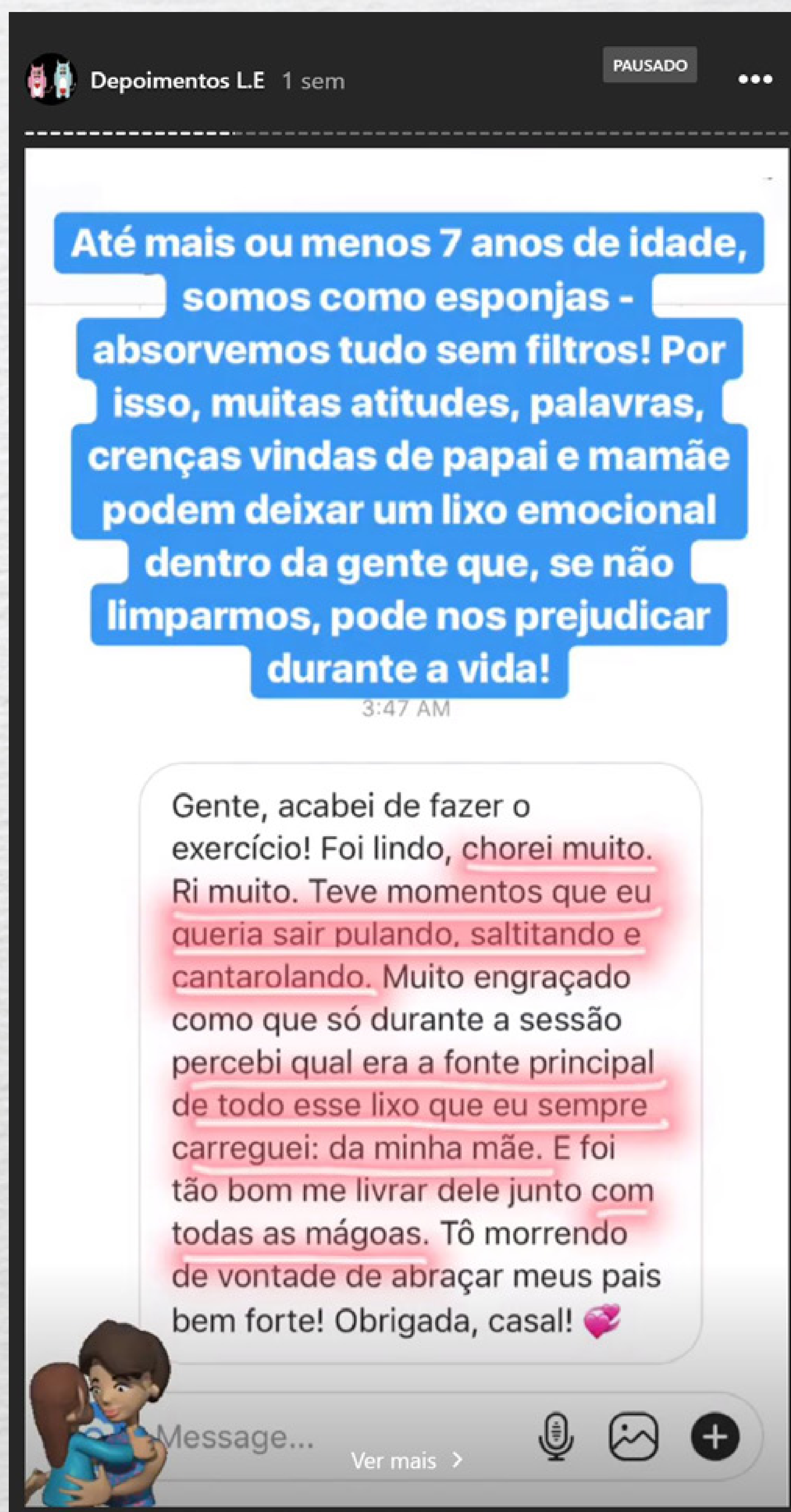

Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
MAIS UM DEPOIMENTO AMOR
SAINDO DO FORNINHO!
ARRASTA AQUI PRA CIMA E
VEM CONFIRIR
Casal eu to aqui para agradecer pelo exercício guiado, fiz ontem, terminei exausta mas tão leve, senti de fato todas as emoções. Hoje estou leve, feliz e tranquila, algo ja mudou aqui dentro, posso sentir. Muito obrigada por isso, que o universo de em dobro todo o bem que vocês fazem. Gratidão!!!!
Message
Mais um do L.E
Ver mais
ARRASTA PRA CIMA


Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
Ativação de Amor-Próprio que faz parte do nosso novo livro?
Manda inbox pra gente contanto como foi pra você!
Serei bem sincero. Fiz o exercício e foi bem emocionante. Chorei muito, vi que é muito difícil nos libertarmos das raizes dos pais e ao mesmo tempo dizer eu te amo (apesar de verdadeiro o sentimento). Tenho alguns traumas e acho q ainda preciso repetir o exercício, ainda não fui de encontro a ele (trauma) pra ver se superei somente com uma prática (do exercício), mas na vdd creio que ainda não. Espero ter mais autoconfiança daqui pra frente e agradeço o trabalho que vcs fazem, sei que ajudam muita gente e ainda mais sem cobrarem nada a mais por isso. Parabéns e que Deus os abençoe sempre! 👏👏👏
#livrolixoemocional
Arrasta pra cima 👆 saber mais
Ver mais


Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
É disso que a gente tá falando!
Bom dia. Passando p avisar que dei meu voto de confiança. Acordei hj as 05h, fiz o exercício e parece mentira as coisas que aconteceram. Chorei igual uma criança. Fui interrompida uma vez, quase no final, mas consegui concluir. Essa sensação de leveza, de poder e confiança não quero que saia nunca mais da vida. De certo por ser bem racional, eu estava achando charlatanismo, pq venho tentando de "tudo" pra melhorar meu estado emocional/espiritual/ vida como um todo. Parceria q nem Deus estava me ouvindo mais e estava de fato mt cansada de sofrer. Comecei cheia de "hum será mesmo?!", mas como não me restava mais nada, eu decidi confiar em vcs como me pediram e foi maravilhoso. Que comece uma nova vida p mim, com honestidade e honra. Bjs e
#livrolixoemocional
Arrasta pra cima
Ver mais


Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
É assim que a gente se sente quando limpamos aquele lixo que há tempos estava guardado dentro da gente - sensação de casa limpa!
10:01 AM
#livrolixoemocional
Oii Casal, tudo bem? Ontem eu comprei o livro LE, li todo e fiz o exercício antes de dormir. Confesso que chorei do início ao fim, me deixei sentir todas as dores e alívios, me permiti tanto entrar naquilo que simplesmente não sentia mais minhas mãos e pés. Eu realmente não sei de mudou algo em mim, mas posso dizer que hoje acotde
Hoje acordei com vontade de sorrir e fazia muito tempo em que eu nem sabia mais como era essa sensação de leveza!
Ver mais


Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
Fazer faxina emocional é como fazer aquela faxina em casa - no final, dá aquela leveza e a gente se pergunta como conseguimos viver tanto tempo no meio daqua sujera toda!
Hoje pode ser o dia da sua faxina! Arrasta pra cima
Acabei de ler o livro, ver a aula e fazer o exercício. Que lindo esse trabalho, foi mto significativo pra mim, tocante e emocionante. Terminei me sentindo leve e feliz. Que venham os desdobramentos de toda a reprogramação mental! Obrigada e parabéns pelo movimento lindo que vcs vêm realizando ao longo de tds esses anos, ajudando tantas pessoas. Vcs são verdadeiros anjos na terra, seres iluminados.
#livrolixoemocional
Message...
Ver mais


Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
Até mais ou menos 7 anos de idade, somos como esponjas - absorvemos tudo sem filtros! Por isso, muitas atitudes, palavras, crenças vindas de papai e mamãe podem deixar um lixo emocional dentro da gente que, se não limparmos, pode nos prejudicar durante a vida!
3:47 AM
Gente, acabei de fazer o exercício! Foi lindo, chorei muito. Ri muito. Teve momentos que eu queria sair pulando, saltitando e cantarolando. Muito engraçado como que só durante a sessão percebi qual era a fonte principal de todo esse lixo que eu sempre carreguei: da minha mãe. E foi tão bom me livrar dele junto com todas as mágoas. Tô morrendo de vontade de abraçar meus pais bem forte! Obrigada, casal!
Message...
Ver mais

Depoimentos L.E 1 sem

PAUSADO

#lixoemocional

Eu não consigo encontrar palavras pra agradecer tudo que eu senti ao ler o LE.

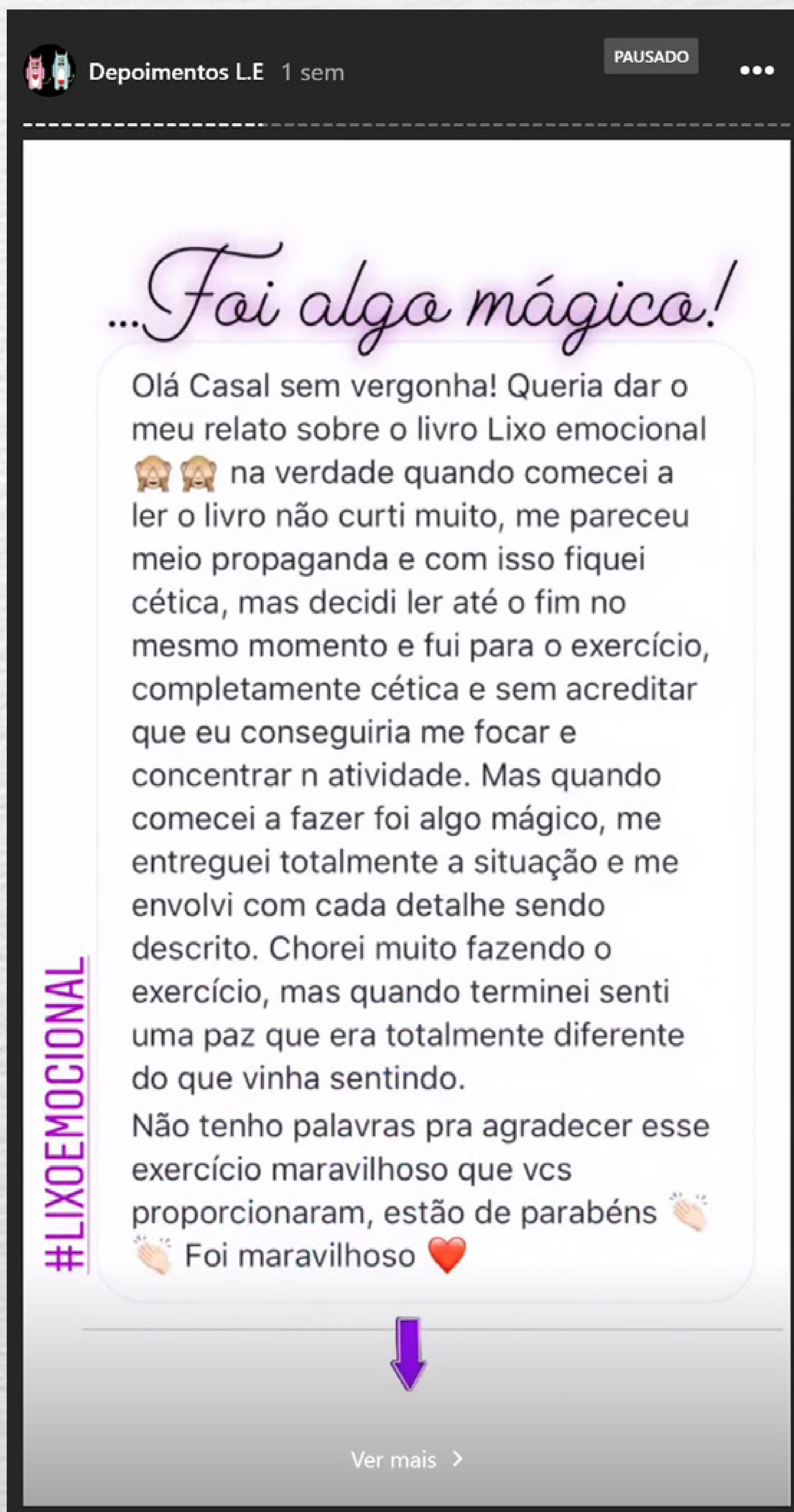
Foi algo incrível,porque eu realmente senti cada situação,me vi desapegando,queimando,jogando fora tudo aquilo que não me pertence mais,aquilo que não faz parte da minha vida.

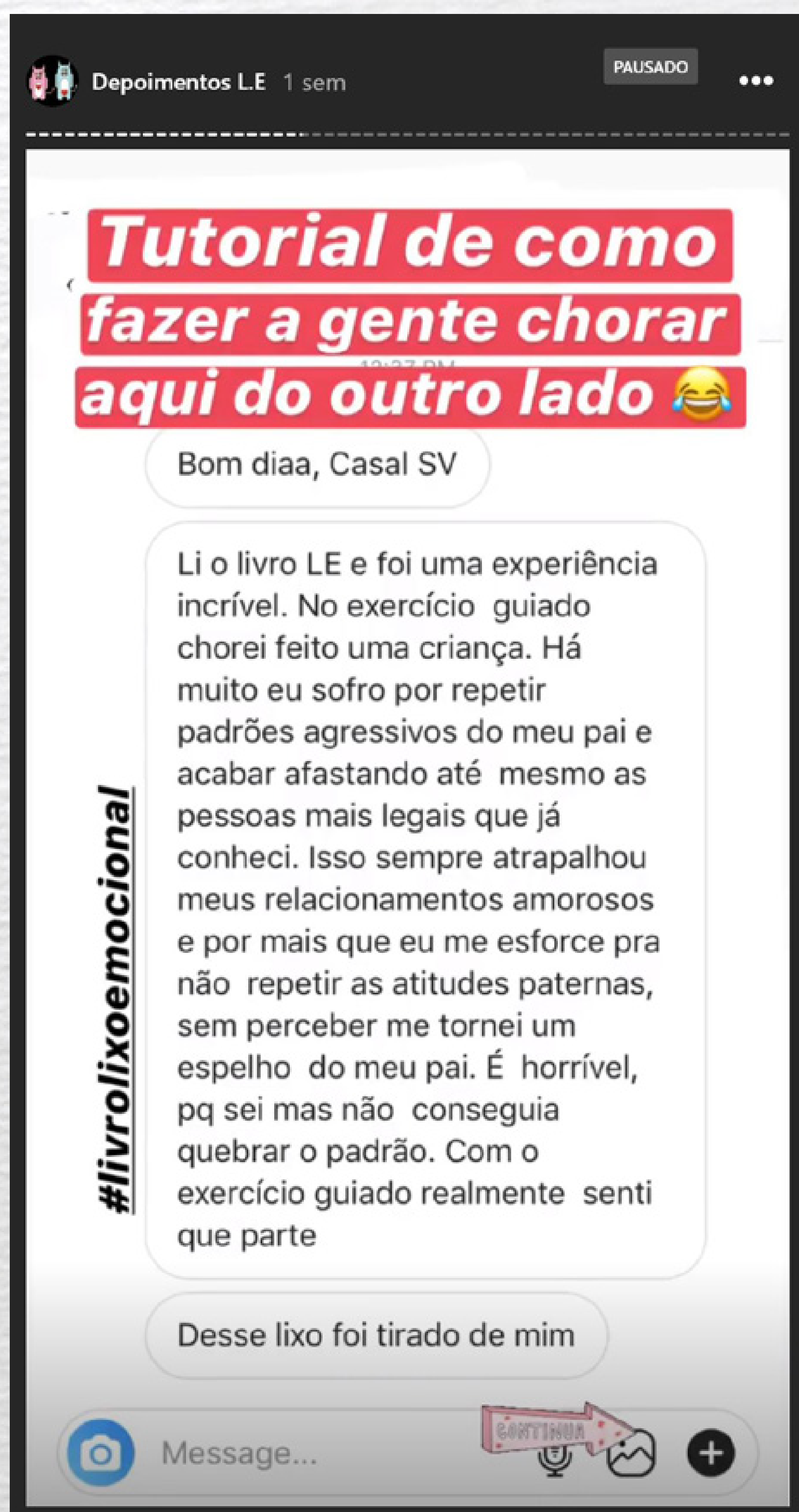
Obrigada por toda ajuda e suporte que vocês nos dão.

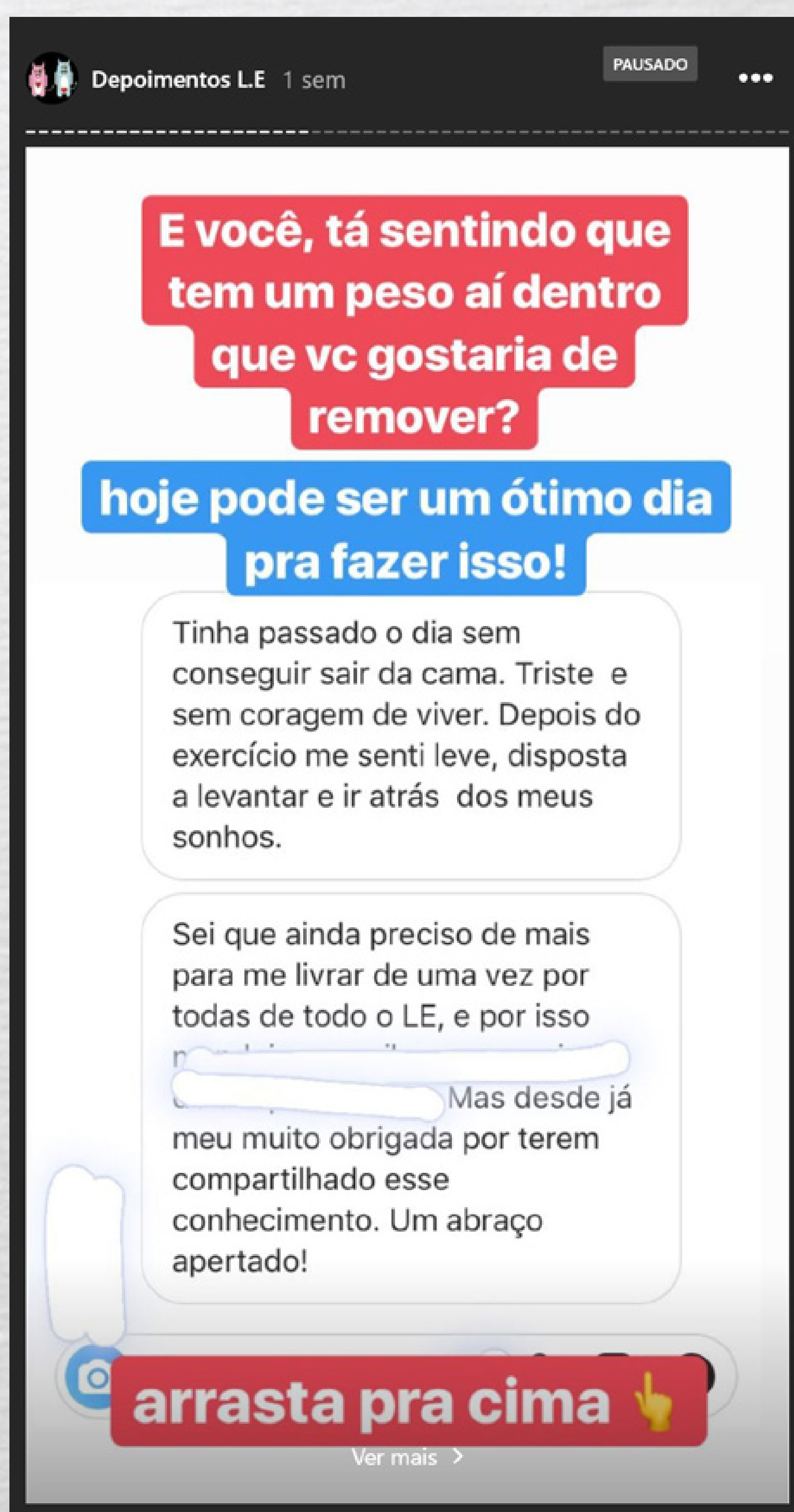
É uma sensação tão boa de alívio, alegria,plenitude e confiança.

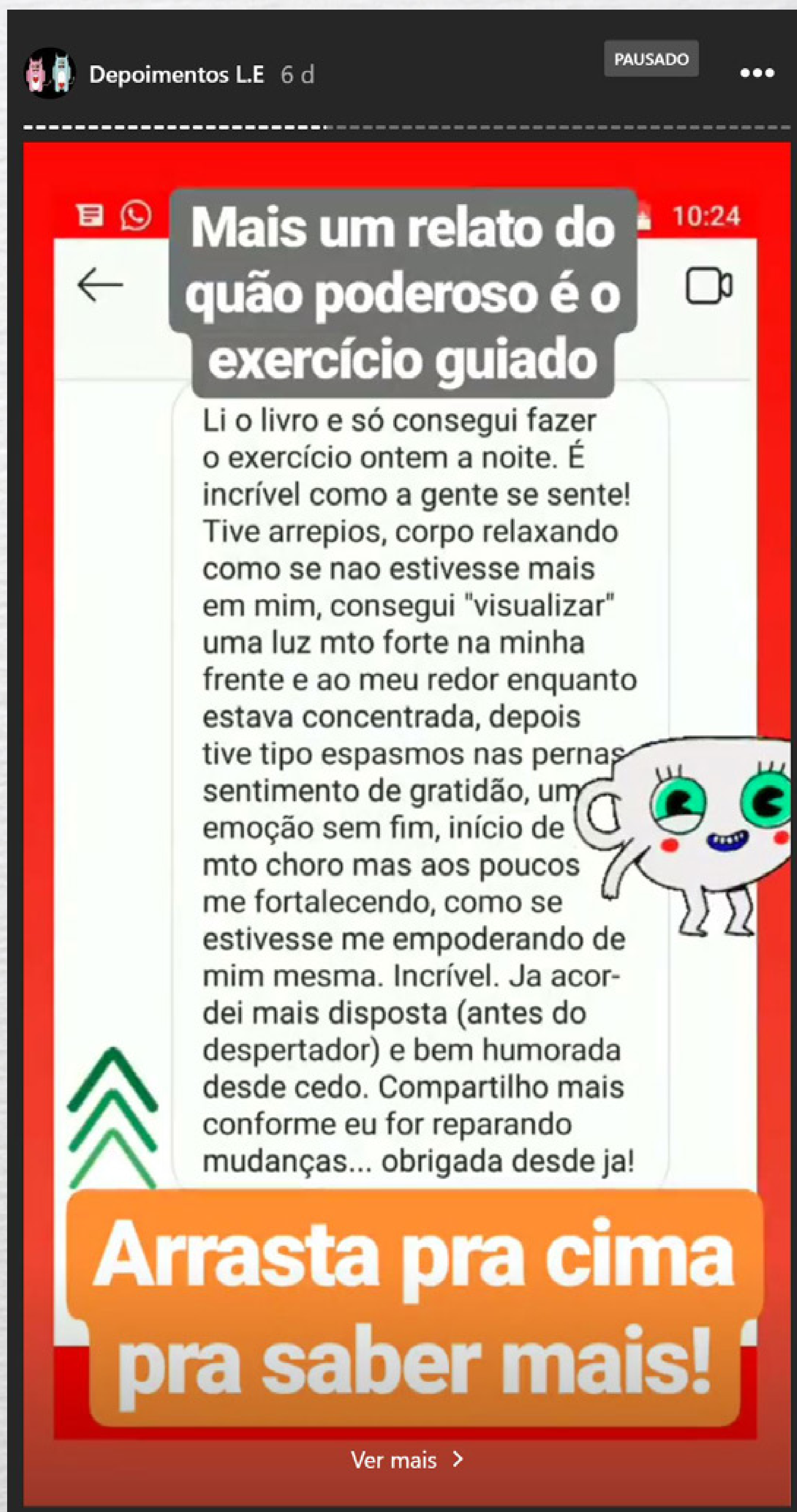
Obrigada mais uma vez casal por essa luz que vocês têm.

Ver mais


Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
...Foi algo mágico!
Olá Casal sem vergonha! Queria dar o meu relato sobre o livro Lixo emocional 🙈🙈 na verdade quando comecei a ler o livro não curti muito, me pareceu meio propaganda e com isso fiquei cética, mas decidi ler até o fim no mesmo momento e fui para o exercício, completamente cética e sem acreditar que eu conseguiria me focar e concentrar n atividade. Mas quando comecei a fazer foi algo mágico, me entreguei totalmente a situação e me envolvi com cada detalhe sendo descrito. Chorei muito fazendo o exercício, mas quando terminei senti uma paz que era totalmente diferente do que vinha sentindo.
Não tenho palavras pra agradecer esse exercício maravilhoso que vcs proporcionaram, estão de parabéns 👏🏻👏🏻 Foi maravilhoso ❤️
#LIXOEMOCIONAL
Ver mais


Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
Tutorial de como fazer a gente chorar aqui do outro lado 😂
#livrolixoemocional
Bom diaa, Casal SV
Li o livro LE e foi uma experiência incrível. No exercício guiado chorei feito uma criança. Há muito eu sofro por repetir padrões agressivos do meu pai e acabar afastando até mesmo as pessoas mais legais que já conheci. Isso sempre atrapalhou meus relacionamentos amorosos e por mais que eu me esforce pra não repetir as atitudes paternas, sem perceber me tornei um espelho do meu pai. É horrível, pq sei mas não conseguia quebrar o padrão. Com o exercício guiado realmente senti que parte
Desse lixo foi tirado de mim
Message...
CONTINUA


Depoimentos L.E 1 sem
PAUSADO
E você, tá sentindo que tem um peso aí dentro que vc gostaria de remover?
hoje pode ser um ótimo dia pra fazer isso!
Tinha passado o dia sem conseguir sair da cama. Triste e sem coragem de viver. Depois do exercício me senti leve, disposta a levantar e ir atrás dos meus sonhos.
Sei que ainda preciso de mais para me livrar de uma vez por todas de todo o LE, e por isso
Mas desde já meu muito obrigada por terem compartilhado esse conhecimento. Um abraço apertado!
arrasta pra cima 👆
Ver mais


Depoimentos L.E 6 d
PAUSADO
10:24
Mais um relato do quão poderoso é o exercício guiado
Li o livro e só consegui fazer o exercício ontem a noite. É incrível como a gente se sente! Tive arrepios, corpo relaxando como se nao estivesse mais em mim, consegui "visualizar" uma luz mto forte na minha frente e ao meu redor enquanto estava concentrada, depois tive tipo espasmos nas pernas, sentimento de gratidão, um emoção sem fim, início de mto choro mas aos poucos me fortalecendo, como se estivesse me empoderando de mim mesma. Incrível. Ja acordei mais disposta (antes do despertador) e bem humorada desde cedo. Compartilho mais conforme eu for reparando mudanças... obrigada desde ja!
Arrasta pra cima pra saber mais!
Ver mais

Depoimentos L.E 5 d

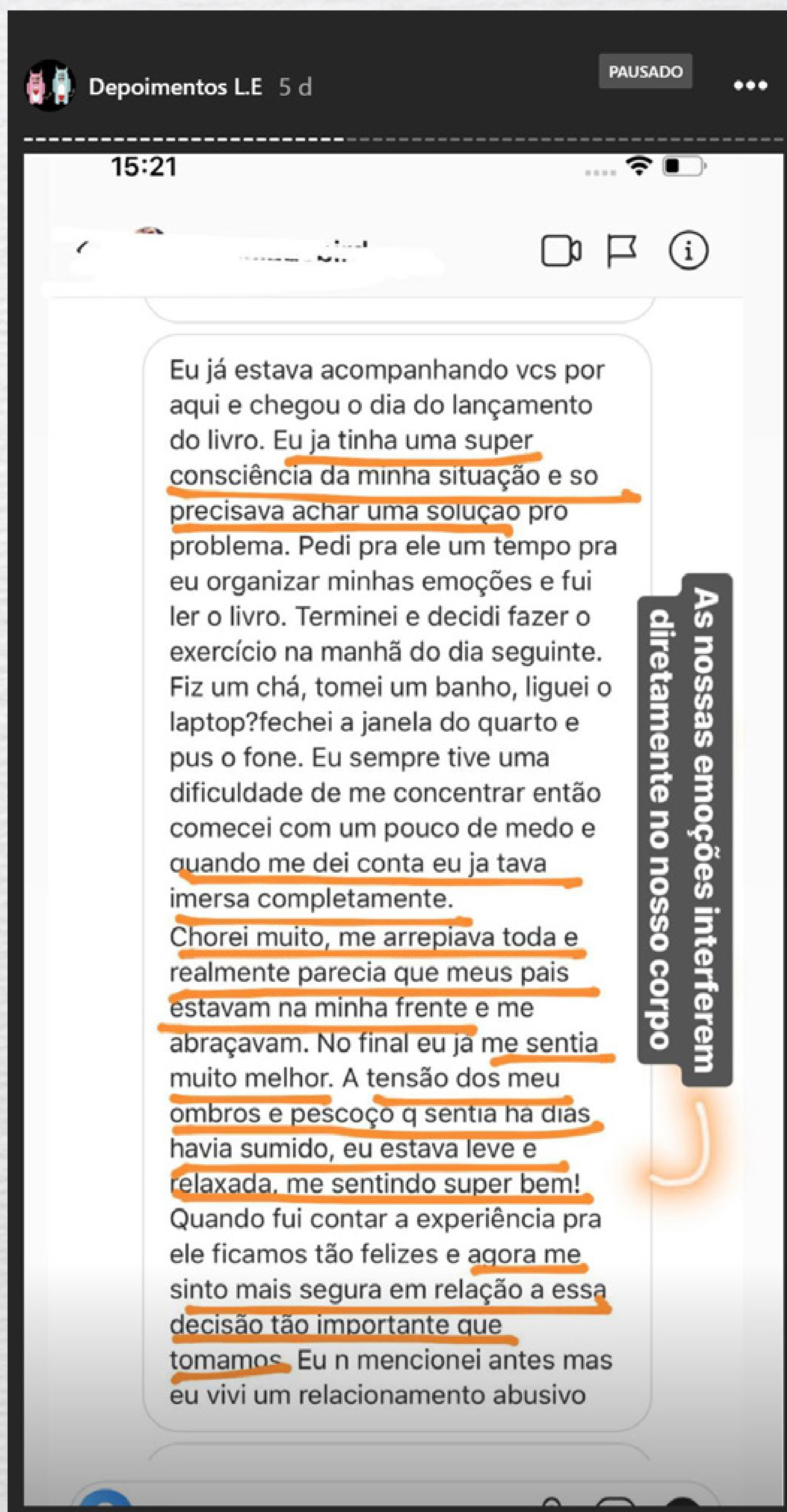
PAUSADO

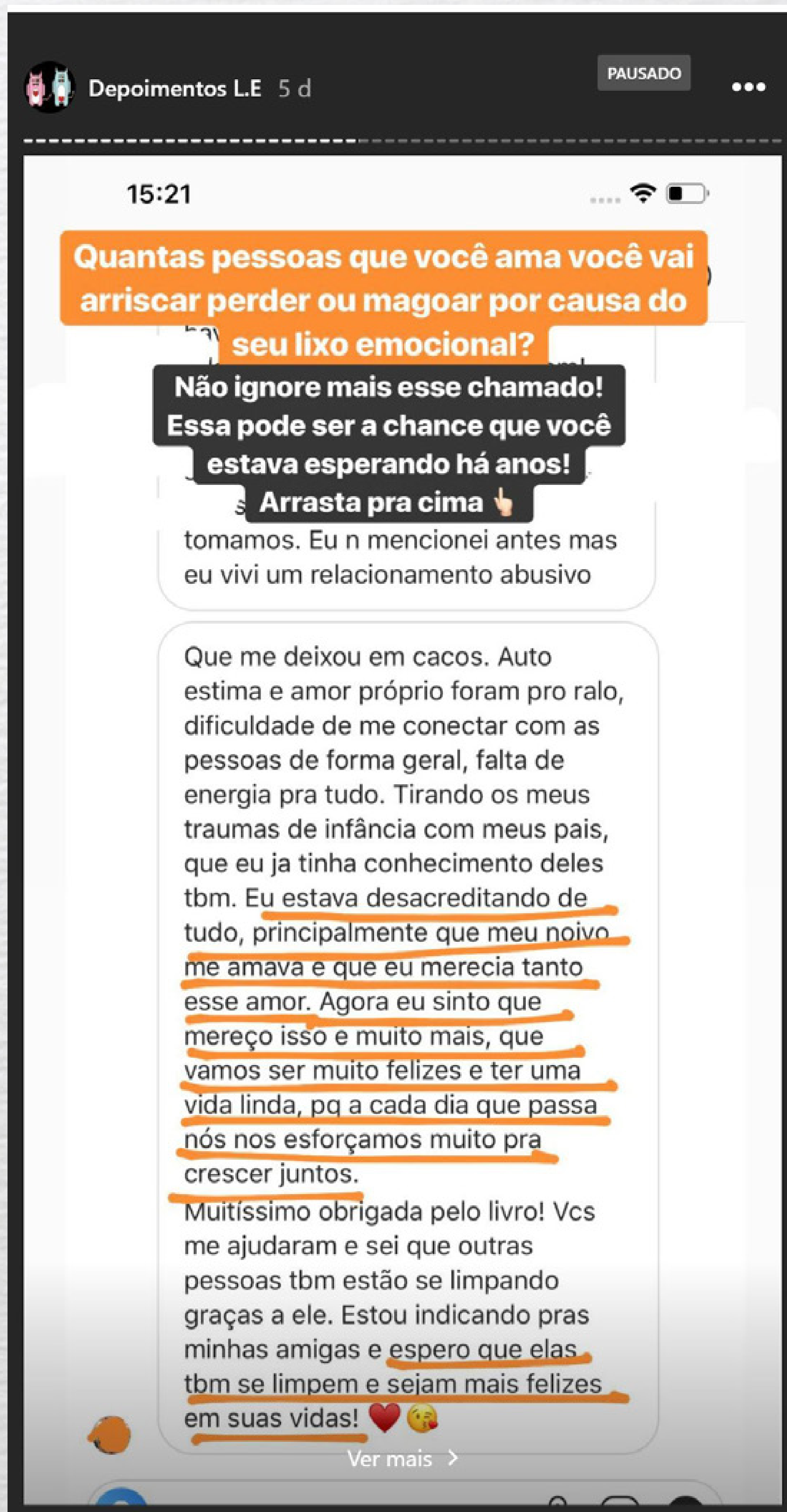
Mais um relato que parece fake mas não é!

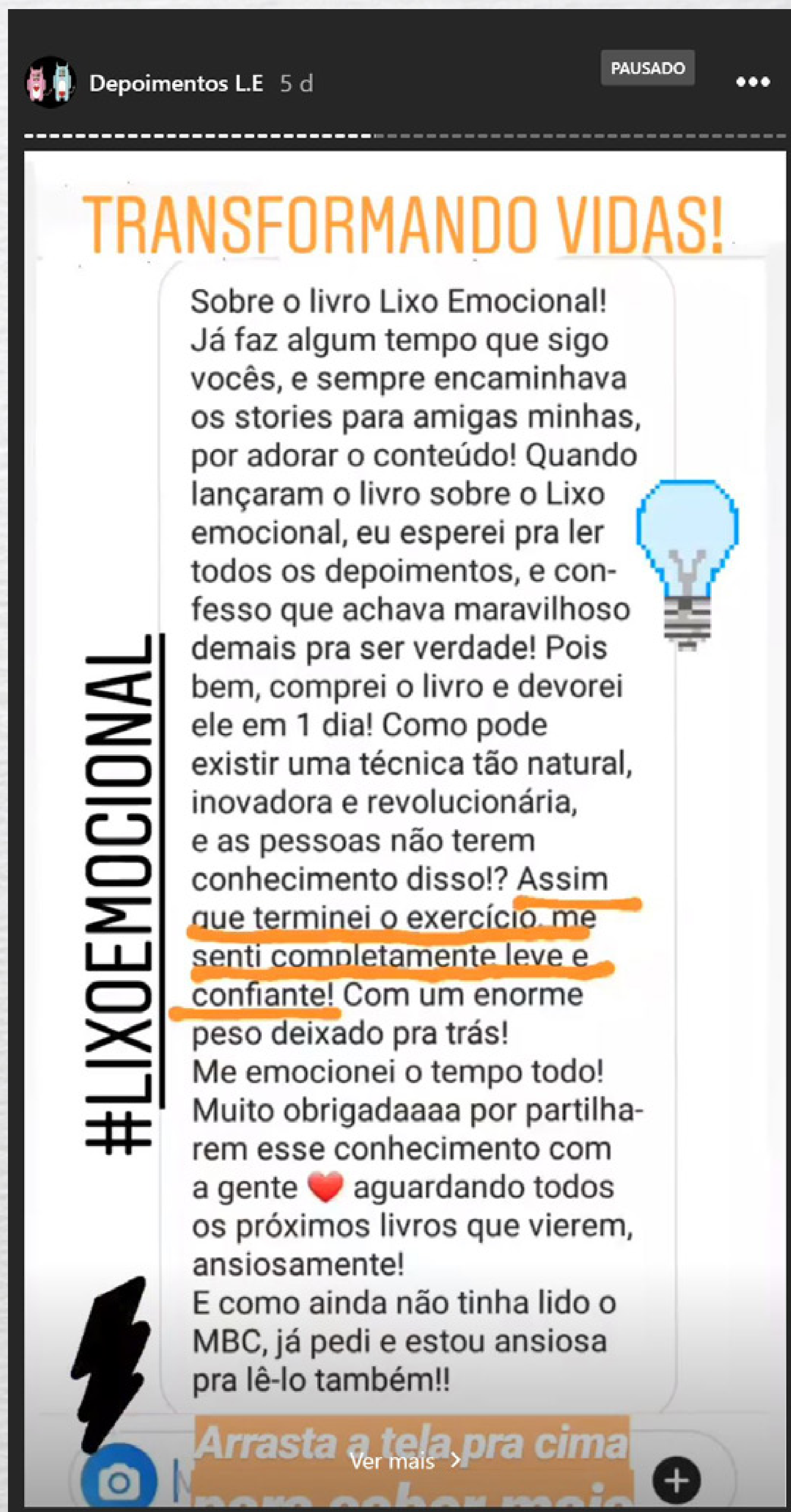
Oi casal!! Segura que lá vem textão! Me interessei pelo livro pq eu já não sabia mais pra onde ir e oq fazer. Eu estou noiva de um cara que é sensacional! Lindo, carinhoso, respeitador, tem uma cabeça maravilhosa e é meu grande parceiro. Estamos namorando a distância temporariamente pq ele está fora do Brasil trabalhando. Eu estava com ele fora tbm e neste período experimentamos a vida a dois e foi maravilhoso. Foi então que resolvemos nos casar. Junto com essa convivência e agora a distância (pq eu tive que voltar pro Brasil por pouco tempo) coisas foram acontecendo que foram me deixando insegura na relação. Ele nunca me deu motivo pra n confiar nele e mesmo assim eu tinha esse bloqueio. Sei q isso nos colocou em situações difíceis em que quase chegamos ao término. Passamos dias bem doloridos e eu já sabia que teria que voltar para a terapia (fiz uns 4 meses). Eu tava perdida, ansiosa, n comia, n dormia bem e numa tristeza sem fim, nem vontade de conversar com ele eu tinha.

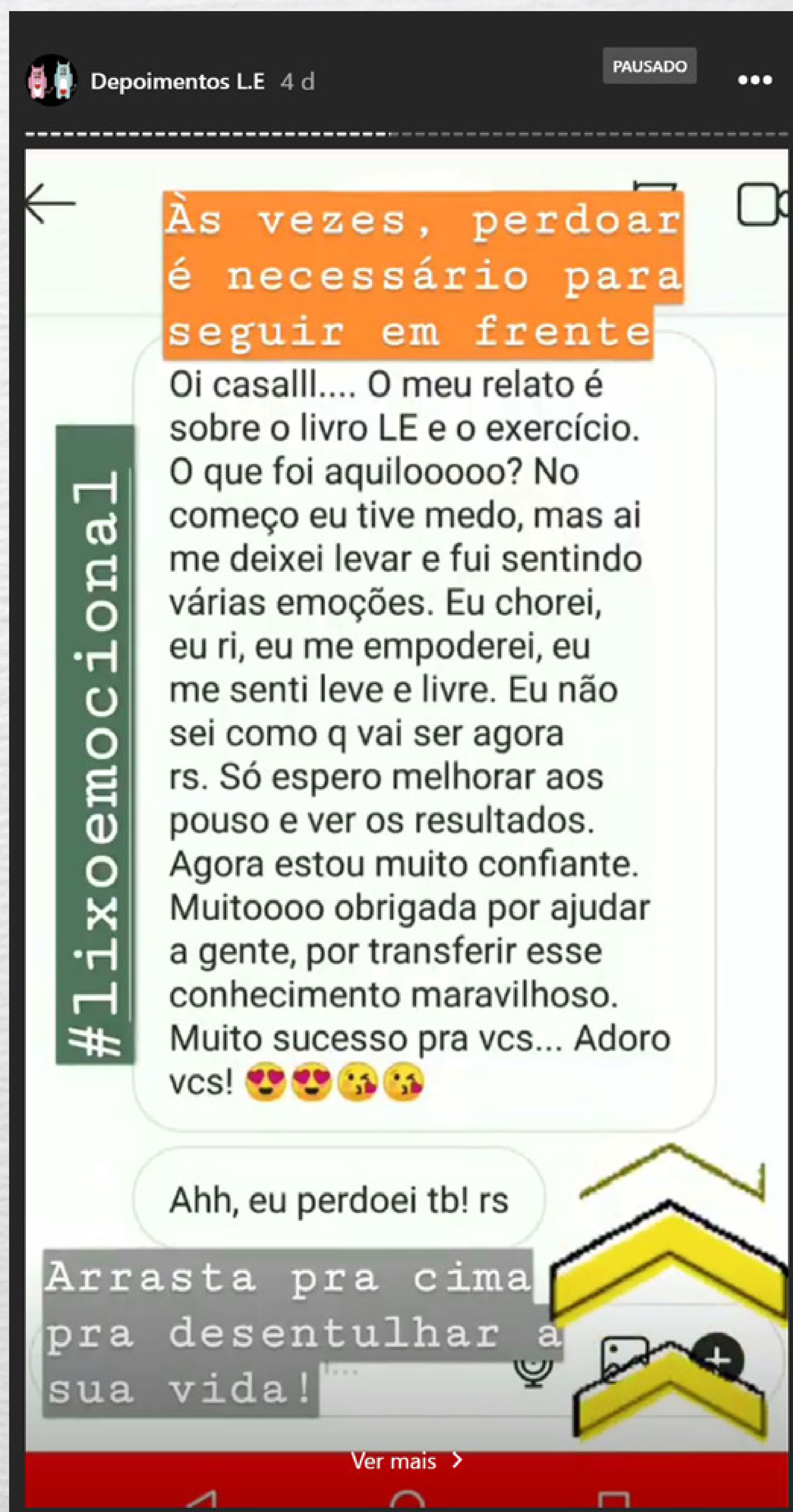
O lixo emocional gera esses padrões de comportamento que a gente não consegue explicar racionalmente.

Message...


Depoimentos L.E 5 d
PAUSADO
15:21
Eu já estava acompanhando vcs por aqui e chegou o dia do lançamento do livro. Eu ja tinha uma super consciência da minha situação e so precisava achar uma soluçao pro problema. Pedi pra ele um tempo pra eu organizar minhas emoções e fui ler o livro. Terminei e decidi fazer o exercício na manhã do dia seguinte. Fiz um chá, tomei um banho, liguei o laptop?fechei a janela do quarto e pus o fone. Eu sempre tive uma dificuldade de me concentrar então comecei com um pouco de medo e quando me dei conta eu ja tava imersa completamente.
Chorei muito, me arrepiava toda e realmente parecia que meus pais estavam na minha frente e me abraçavam. No final eu ja me sentia muito melhor. A tensão dos meu ombros e pescoço q sentia ha dias havia sumido, eu estava leve e relaxada, me sentindo super bem!
Quando fui contar a experiência pra ele ficamos tão felizes e agora me sinto mais segura em relação a essa decisão tão importante que tomamos. Eu n mencionei antes mas eu vivi um relacionamento abusivo
As nossas emoções interferem diretamente no nosso corpo


Depoimentos L.E 5 d
PAUSADO
15:21
Quantas pessoas que você ama você vai arriscar perder ou magoar por causa do seu lixo emocional?
Não ignore mais esse chamado! Essa pode ser a chance que você estava esperando há anos! Arrasta pra cima 👆
tomamos. Eu n mencionei antes mas eu vivi um relacionamento abusivo
Que me deixou em cacos. Auto estima e amor próprio foram pro ralo, dificuldade de me conectar com as pessoas de forma geral, falta de energia pra tudo. Tirando os meus traumas de infância com meus pais, que eu ja tinha conhecimento deles tbm. Eu estava desacreditando de tudo, principalmente que meu noivo me amava e que eu merecia tanto esse amor. Agora eu sinto que mereço isso e muito mais, que vamos ser muito felizes e ter uma vida linda, pq a cada dia que passa nós nos esforçamos muito pra crescer juntos.
Muitíssimo obrigada pelo livro! Vcs me ajudaram e sei que outras pessoas tbm estão se limpando graças a ele. Estou indicando pras minhas amigas e espero que elas tbm se limpem e sejam mais felizes em suas vidas! ❤️😘
Ver mais


Depoimentos L.E 5 d
PAUSADO
TRANSFORMANDO VIDAS!
#LIXOEMOCIONAL
Sobre o livro Lixo Emocional!
Já faz algum tempo que sigo vocês, e sempre encaminhava os stories para amigas minhas, por adorar o conteúdo! Quando lançaram o livro sobre o Lixo emocional, eu esperei pra ler todos os depoimentos, e confesso que achava maravilhoso demais pra ser verdade! Pois bem, comprei o livro e devorei ele em 1 dia! Como pode existir uma técnica tão natural, inovadora e revolucionária, e as pessoas não terem conhecimento disso!? Assim que terminei o exercício, me senti completamente leve e confiante! Com um enorme peso deixado pra trás!
Me emocionei o tempo todo!
Muito obrigadaaaa por partilharem esse conhecimento com a gente ❤️ aguardando todos os próximos livros que vierem, ansiosamente!
E como ainda não tinha lido o MBC, já pedi e estou ansiosa pra lê-lo também!!
Arrasta a tela pra cima
Ver mais


Depoimentos L.E 4 d
PAUSADO
Às vezes, perdoar é necessário para seguir em frente
#lixoemocional
Oi casalll.... O meu relato é sobre o livro LE e o exercício. O que foi aquilooooo? No começo eu tive medo, mas ai me deixei levar e fui sentindo várias emoções. Eu chorei, eu ri, eu me empoderei, eu me senti leve e livre. Eu não sei como q vai ser agora rs. Só espero melhorar aos pouso e ver os resultados. Agora estou muito confiante. Muitoooo obrigada por ajudar a gente, por transferir esse conhecimento maravilhoso. Muito sucesso pra vcs... Adoro vcs! 😍😍😘😘
Ahh, eu perdoei tb! rs
Arrasta pra cima pra desentulhar a sua vida!
Ver mais

Depoimentos L.E 4 d

PAUSADO

E um textão desses, bicho ❤️

84 likes

paty.cozer Tive uma experiência com #autohipnose madrugada passada e fiquei pensando como contar isso aqui. Depois de ler o ebook #lixoemocional do @casalsemvergonha, fui fazer o exercício proposto. Olha, eu já testei muita coisa diferentona nessa busca incansável por autoconhecimento e terapia alternativa (depois de já ter caído nas garras da medicina convencional, ou seja, depois de já ter ido a psicólogos, psiquiatras e ter tomado remédios, vitaminas e afins). Já experimentei reiki, frequências de brilho, reativação do maná, barras de access, reprogramação mental da Louise Hay, h'oponopono, programação neurolinguística do Tony Robbins, homeopatia, meditações do Osho e do Prem Baba, cura da criança interior, florais de Bach, ativação da chama trina, thetahealing, oração do Arcanjo Miguel e por aí vai. Muita coisa MESMO. E é tremendo na base que eu escrevo que, embora TODAS essas ferramentas tenham me ajudado de diversas formas (todas são maravilhosas, cada uma a seu modo), nos mais diversos momentos, nenhuma delas me levou INSTANTANEAMENTE para dentro de mim mesma de uma forma tão intensa e tão rápida quanto a #autohipnose. Eu nunca tive dificuldade para SENTIR, mas nas outras terapias isso acontecia em níveis mais sutis. Na maioria delas, eu também tentava dar uma controlada no que acontecia. Na #autohipnose, isso não foi possível. Me entreguei e fui levada por completo, sentada, com os pés bem firmes no chão. Tão firmes que eu não conseguia movê-los: uma sensação de estar grudada, como se meus pés estivessem colados. Eu não conseguia sair do lugar (tentei uma ou duas vezes, em frações de segundos, e percebi que meu corpo não respondia). Foi como levar uma paulada: a #autohipnose me permitiu apagar tudo que estava ao redor. Senti um feixe de luz chegar ao coração, senti dores fortes no peito, achei que ia ter um treco. Senti vários arrepios pelo corpo. Não existia mais nada além daquele momento. Consegui fazer todas as visualizações necessárias, segui todas as orientações, mergulhei no que eu ouvia, e chorei demais, gritei demais, porque, como repeti várias vezes durante o exercício, EU TÔ CANSADA DE SOFRER. [CONTINUA NOS COMENTÁRIOS].

Ver mais >

CONTINUA

View all 5 comments

Depoimentos L.E 4 d

PAUSADO

Você pode continuar ignorando o chamado....

continuar somente reclamando...

paty.cozer Tô cansada de encontrar gente que me faz duvidar de mim mesma, de carregar o peso da expectativa dos outros, de me enfiar em relacionamentos pouco saudáveis, de ter medo de mostrar o meu trabalho, de achar que o que eu faço ainda não tá bom sendo que eu sou UMA PUTA DUMA PROFISSIONAL, uma PUTA ESCRITORA, isso sim! Sendo que eu SEI que vim ao mundo pra fazer algo pelos outros, pra ajudar a tornar tudo melhor. Fico tonta lembrando do que aconteceu. Durante a sessão, meu corpo ia pra frente e pra trás, mas não ousei abrir os olhos em nenhum momento: porque eu nunca tive medo de mergulhar em mim mesma. Eu não me importei com o que poderia acontecer. Era madrugada, eu estava gritando sozinha no meu quarto, e, na mente racional, eu poderia temer que alguém viesse bater na porta, ou minha gata poderia começar a miar alto, querendo saber o que estava acontecendo. Mas nada disso existia, só o desejo de me livrar de tudo que não me servia mais. De despejar o #lixoemocional acumulado e todas as coisas que travam a pessoa que eu desejo ser. Dormi muito bem, mas acordei com uma dor de cabeça absurda. Sigo impactada e pensando que nenhuma treta acontece à toa, que não há NADA nessa vida que a gente viva só por viver. Ideias suicidas habitam a minha mente de tempos em tempos, mas não se concretizam porque, apesar de tudo, EU AMO VIVER. Amo estar viva, amo poder escrever e sentir que o Universo vai muito além daquilo que se vê. Me hipnotizei pra confirmar que a cura tá do lado de dentro, sempre. Que eu tenho TUDO nas mãos... e POSSO escolher o que fazer.

ou pode arrastar pra cima e começar a sua libertação desse lixo emocional agora mesmo!

Ver mais

Depoimentos L.E 2 d

PAUSADO

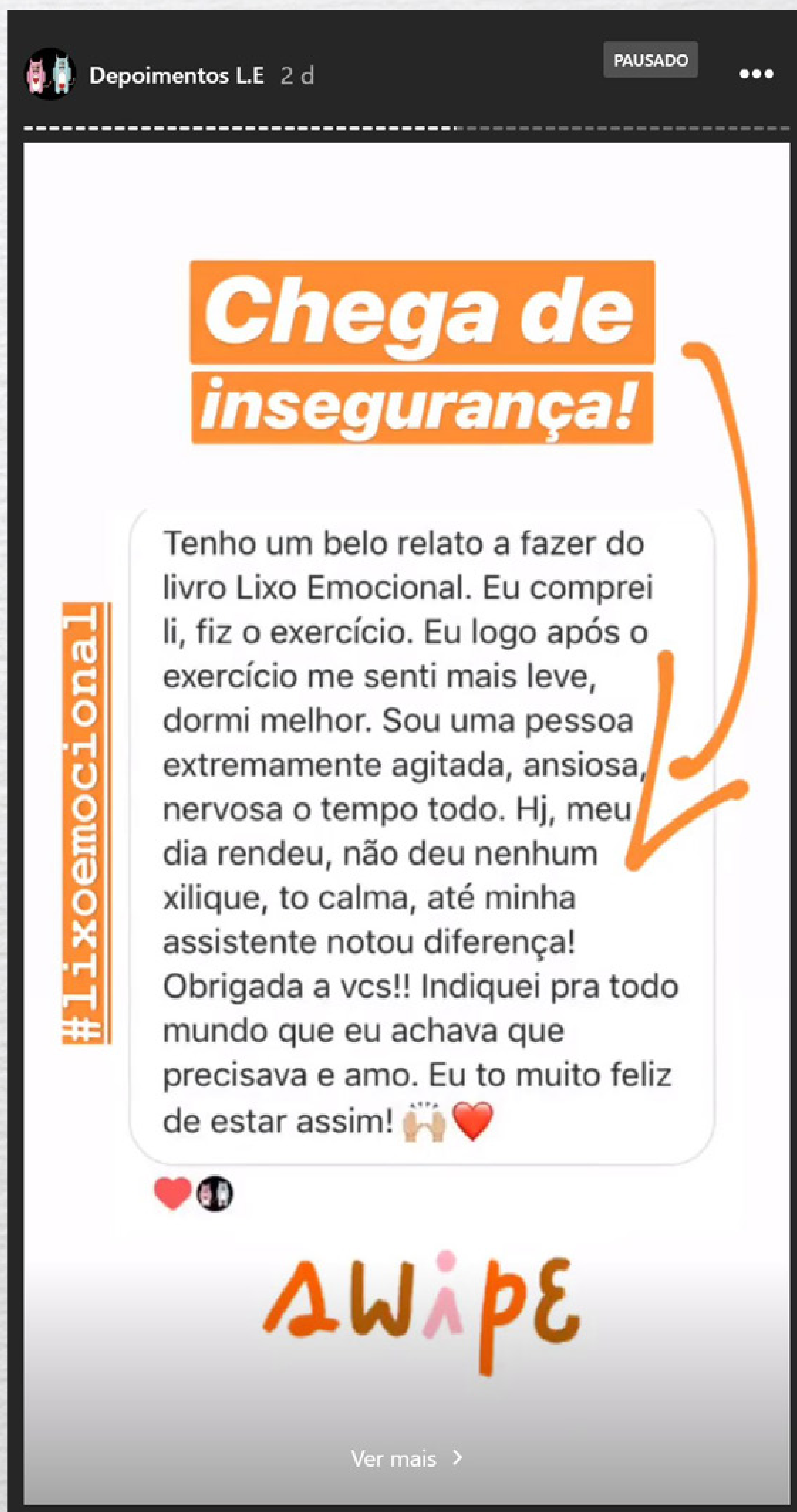
Vamos eliminar todas as dores guardadas e seguir em frente leve!!!

#lixoemocional

Queria apenas deixar registrado minha experiência com o livro. Comprei no dia em que foi lançado e terminei de ler no mesmo. Procrastinei a prática por dias, algo em mim sentia medo e não queria sair da zona de conforto. Ontem a noite finalmente consegui, chorei durante todo o processo, foi intenso e por vezes surreal, eu só queria que através das lágrimas aquilo de ruim se fosse. Nunca sofri com problemas de ansiedade, insônia e mau humor, mas de uns meses pra cá sim, fiz por estar exausta

e ter me perdido de mim mesma. Terminei com o coração e a mente leve, senti o perdão e me perdoei também. Acordei extremamente leve e feliz, é como se agora o passado fosse apenas passado, o presente meu presente e o futuro minha calma. Queria apenas agradecer por isso ❤️

Ver mais >


Depoimentos L.E 2 d
PAUSADO
Chega de insegurança!
#lixoemocional
Tenho um belo relato a fazer do livro Lixo Emocional. Eu comprei li, fiz o exercício. Eu logo após o exercício me senti mais leve, dormi melhor. Sou uma pessoa extremamente agitada, ansiosa, nervosa o tempo todo. Hj, meu dia rendeu, não deu nenhum xilique, to calma, até minha assistente notou diferença! Obrigada a vcs!! Indiquei pra todo mundo que eu achava que precisava e amo. Eu to muito feliz de estar assim! 🙌❤️
swipe
Ver mais

Depoimentos L.E 1 d
PAUSADO

O coração precisa estar leve para os relacionamentos.

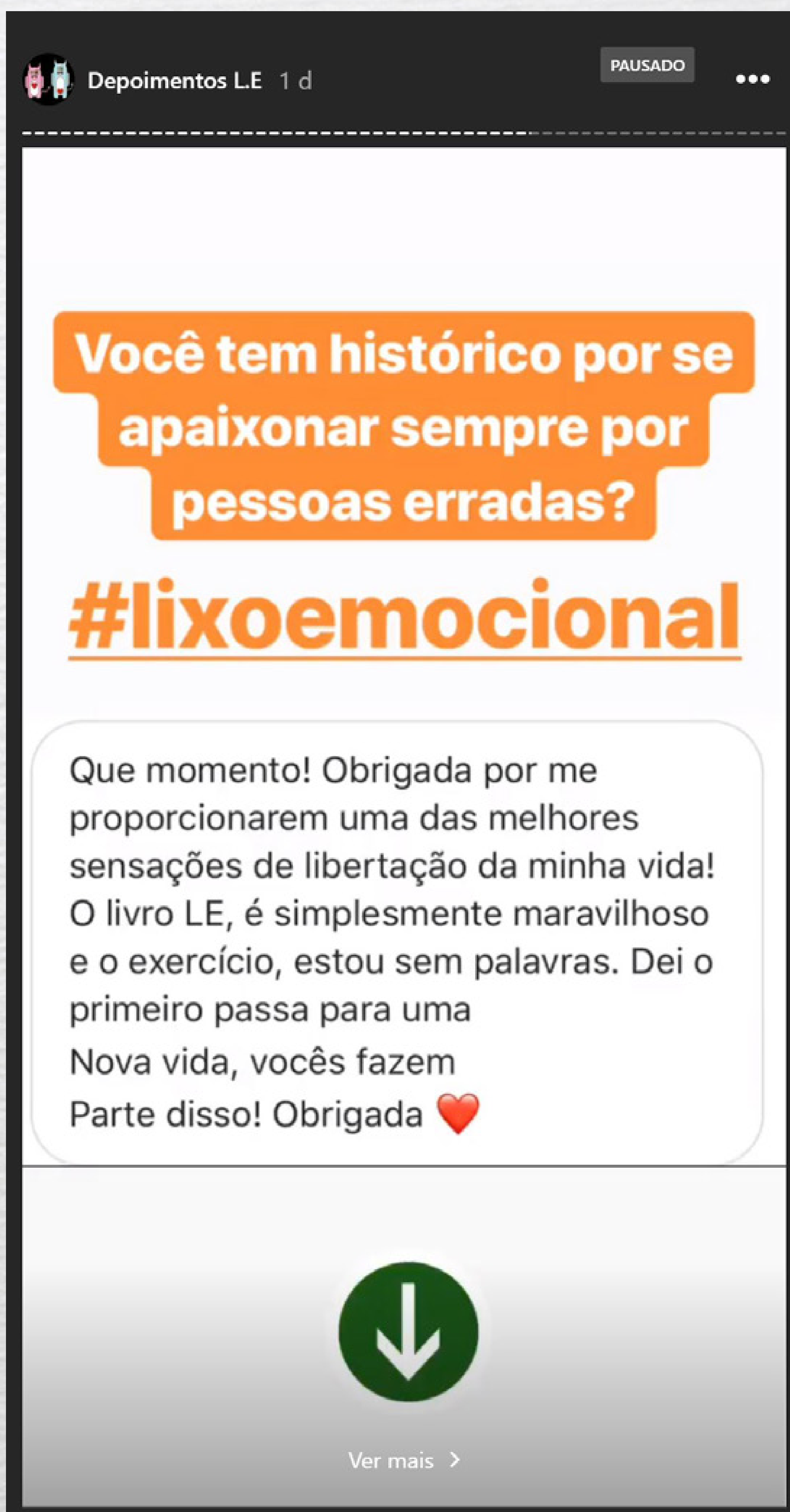
#lixoemocional

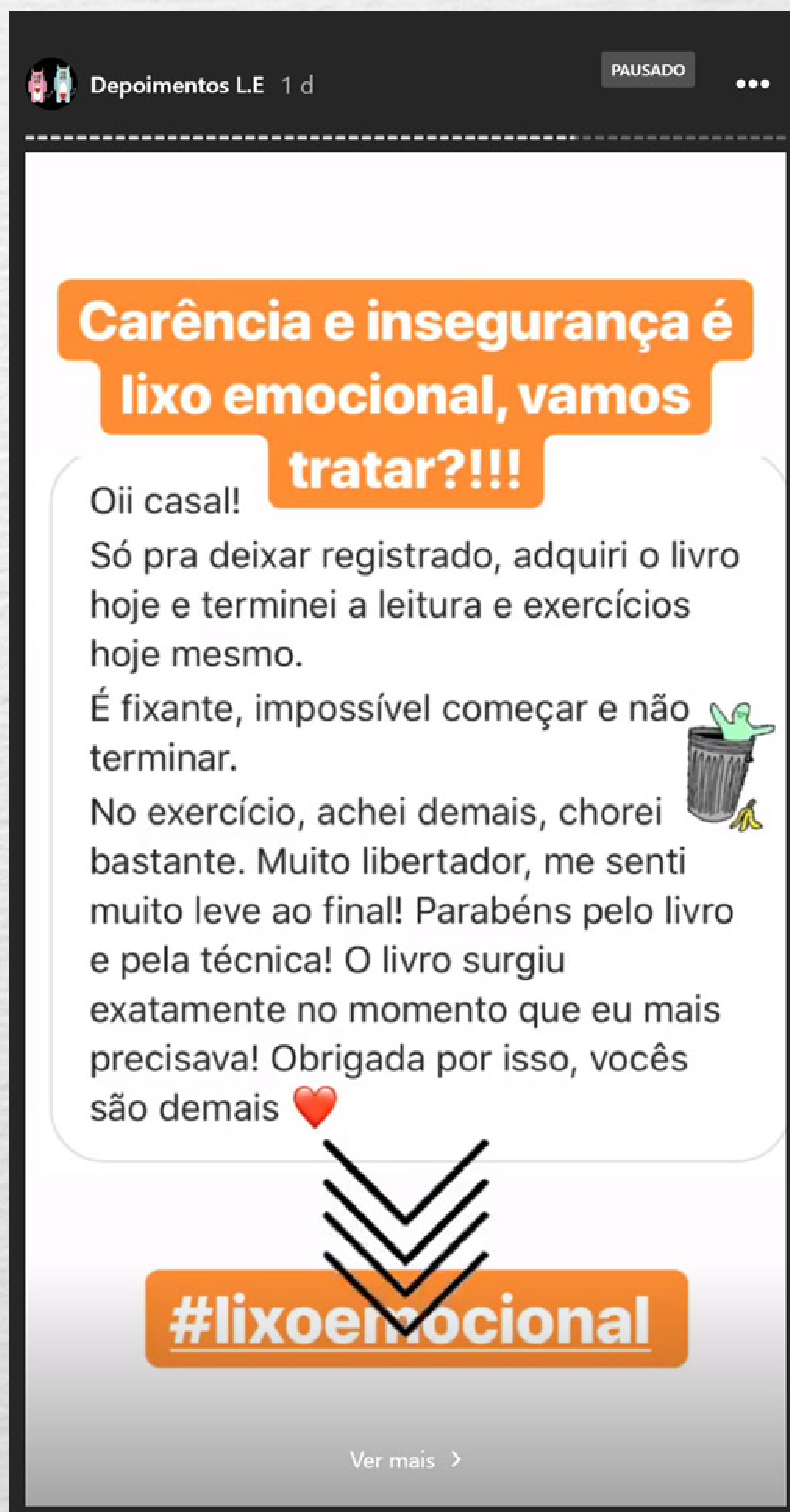
Sobre o livro Lixo emocional. O conteúdo é extremamente interessante do começo ao fim, e que exercício é esse? A sensação de leveza ao terminar é extrema, a sensação de que tudo vai melhorar invade o coração, a mente, o corpo todo. Eu estou encantada. Eu esperava algo bom, mas me surpreendeu o quanto a hipnoterapia é interessante. Vontade de mandar pra todas as amigas (e vou), de falar pra todo mundo! Eu já me sinto leve, mas vou exercício ainda mais!

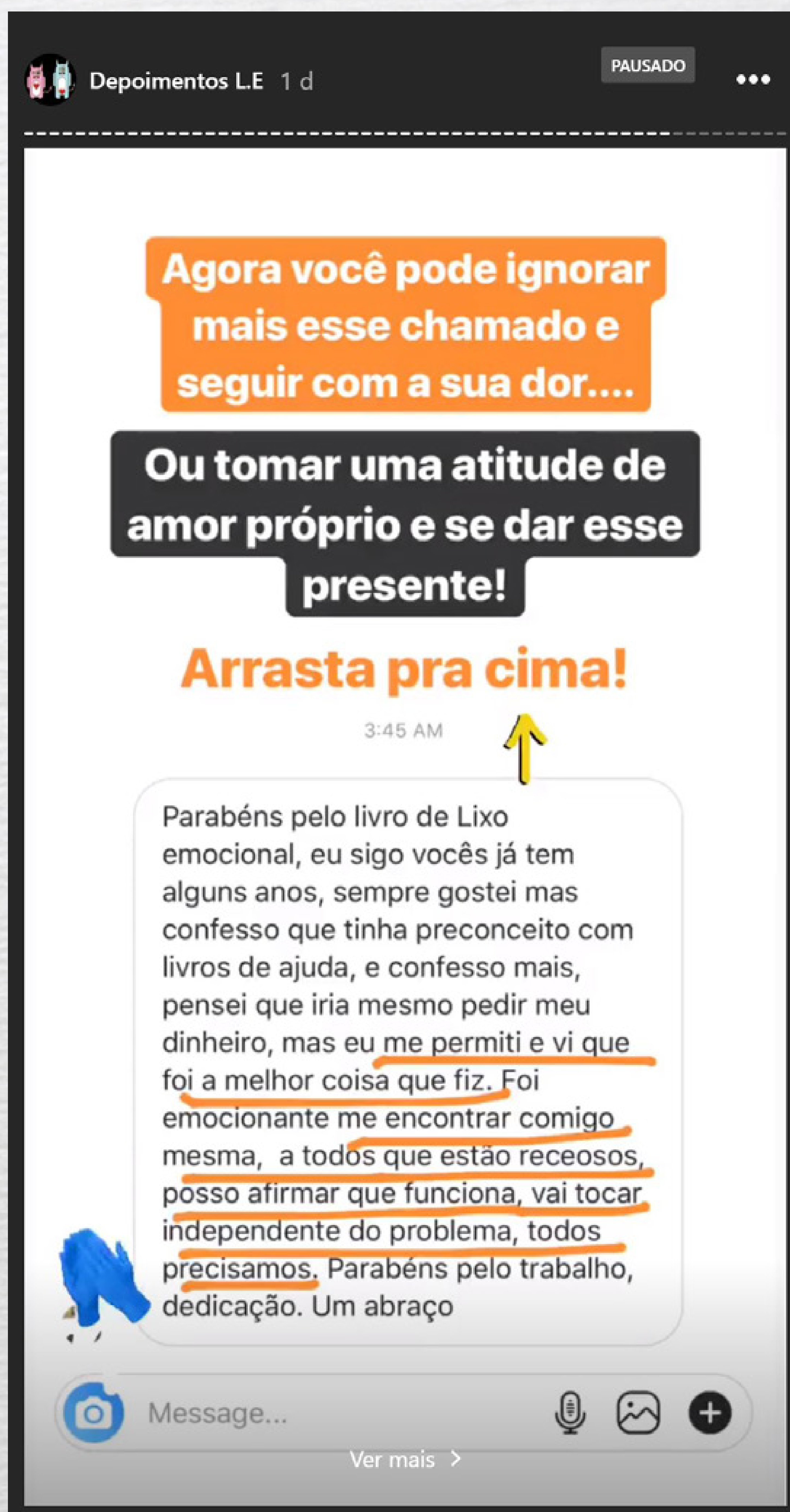
Obrigada por nos proporcionar tamanho conhecimento e uma técnica tão maravilhosa! ❤️

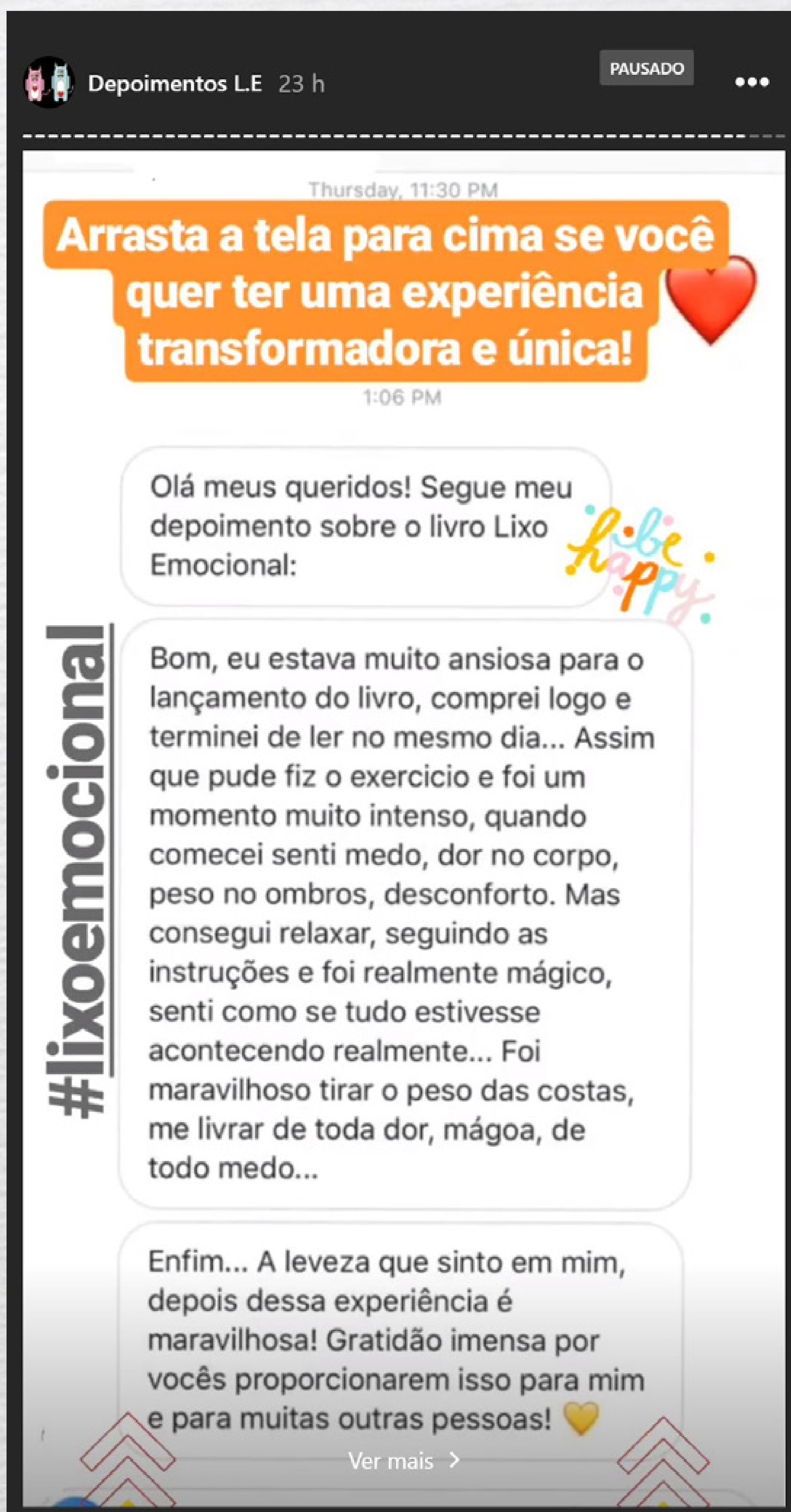
swipe UP

Ver mais


Depoimentos L.E 1 d
PAUSADO
Você tem histórico por se apaixonar sempre por pessoas erradas?
#lixoemocional
Que momento! Obrigada por me proporcionarem uma das melhores sensações de libertação da minha vida! O livro LE, é simplesmente maravilhoso e o exercício, estou sem palavras. Dei o primeiro passa para uma
Nova vida, vocês fazem
Parte disso! Obrigada ❤️
Ver mais


Depoimentos L.E 1 d
PAUSADO
Carência e insegurança é lixo emocional, vamos tratar?!!!
Oii casal!
Só pra deixar registrado, adquiri o livro hoje e terminei a leitura e exercícios hoje mesmo.
É fixante, impossível começar e não terminar.
No exercício, achei demais, chorei bastante. Muito libertador, me senti muito leve ao final! Parabéns pelo livro e pela técnica! O livro surgiu exatamente no momento que eu mais precisava! Obrigada por isso, vocês são demais
#lixoemocional
Ver mais


Depoimentos L.E 1 d
PAUSADO
Agora você pode ignorar mais esse chamado e seguir com a sua dor....
Ou tomar uma atitude de amor próprio e se dar esse presente!
Arrasta pra cima!
3:45 AM
Parabéns pelo livro de Lixo emocional, eu sigo vocês já tem alguns anos, sempre gostei mas confesso que tinha preconceito com livros de ajuda, e confesso mais, pensei que iria mesmo pedir meu dinheiro, mas eu me permiti e vi que foi a melhor coisa que fiz. Foi emocionante me encontrar comigo mesma, a todos que estão receosos, posso afirmar que funciona, vai tocar independente do problema, todos precisamos. Parabéns pelo trabalho, dedicação. Um abraço
Message...
Ver mais


Depoimentos L.E 23 h
PAUSADO
Thursday, 11:30 PM
Arrasta a tela para cima se você quer ter uma experiência transformadora e única!
1:06 PM
Olá meus queridos! Segue meu depoimento sobre o livro Lixo Emocional:
be happy
#lixoemocional
Bom, eu estava muito ansiosa para o lançamento do livro, comprei logo e terminei de ler no mesmo dia... Assim que pude fiz o exercicio e foi um momento muito intenso, quando comecei senti medo, dor no corpo, peso no ombros, desconforto. Mas consegui relaxar, seguindo as instruções e foi realmente mágico, senti como se tudo estivesse acontecendo realmente... Foi maravilhoso tirar o peso das costas, me livrar de toda dor, mágoa, de todo medo...
Enfim... A leveza que sinto em mim, depois dessa experiência é maravilhosa! Gratidão imensa por vocês proporcionarem isso para mim e para muitas outras pessoas!
Ver mais

LIXO EMOCIONAL

Jaqueline Barbosa e Emerson Viegas